

夏

みんな大好き！芋、蛸、南瓜

里芋、蛸、南瓜に、とろみのあるアガーをかける、しっとり食べやすくなる。大豆に青海苔をまぶした磯辺揚げは、サクサクした食感。グルタミン酸が豊富なトマトは、出汁との相性も抜群だ。



芋蛸南瓜の煮こごり

○合わせ出汁	
水	16.00g
昆布	0.16g
鰹節	0.32g
○調味料	
砂糖	6.60g
濃口醤油	3.30g
酒	10.00g

【材料】	
蛸(ぶつ切り)	30.00g
里芋	36.00g
南瓜	36.00g
オクラ	10.00g
アガー	2.25g

- 作り方**
- ① 合わせ出汁をとる。
 - ② 蛸は食べやすい大きさに切り、[1]に入れて一度沸かし、そのまま冷ます。
 - ③ [2]が冷めたら蛸を取り出し、調味料、アガーを入れてもう一度沸かし、冷ます。
 - ④ 里芋と南瓜は皮を向き、食べやすい大きさに切り、蒸す。
 - ⑤ オクラは塩茹でしておく。
 - ⑥ 器の中に蛸、里芋、南瓜を入れ、[3]を流し、[5]を添える。

蒸し大豆とひじきの磯辺揚げ

【材料】	
蒸し大豆	33.00g
小麦粉	10.00g
水	10.00g
青のり	0.83g
乾燥ひじき	1.70g
油	3.00g
○調味料	
塩	0.16g

- 作り方**
- ① ひじきを水で戻しておく。
 - ② 小麦粉、水、青のり、[1]、塩を混ぜ合わせる。
 - ③ [2]に蒸し大豆を加える。
 - ④ 食べやすい大きさに分け、揚げる。

トマトのすりながし

【材料】	
トマト(缶詰)	30.00g
トマトペースト	3.00g
とうもろこし	30.00g
きゅうり	16.00g
にんじん	15.00g
玉ねぎ	50.00g
オリーブオイル	1.00g
○合わせ出汁	
水	125.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.24g
○調味料	
砂糖	1.60g
塩	0.50g
濃口醤油	1.60g
水溶性片栗粉	1.00g

- 作り方**
- ① きゅうり、にんじん、玉ねぎはさいの目切りにする。
 - ② きゅうりはさっと湯通す。とうもろこしは塩茹でしてほぐしておく。
 - ③ オリーブオイルでにんじんと玉ねぎをじっくり炒める。
 - ④ [3]に合わせ出汁とミキサーにかけたトマト(缶詰)を入れて火にかける。
 - ⑤ [4]に調味料を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
 - ⑥ [3]を盛りつけ、仕上げる。

春

給食に、サクラの花が咲きました

大きなピンクの桜餅かと思いきや、実は道明寺粉を乗せて蒸し揚げた鶏肉団子。和食特有の「見立て使い」で、のどかな春の日を表現。川に見立てた汁椀に、大根から切り出した桜の花が浮かんでいる。



鶏団子桜餅見立て

【材料】	
〈鶏団子〉	
鶏肉(ひき肉)	30.00g
豆腐	15.00g
白ねぎ	15.00g
蓮根	10.00g
大根	10.00g
道明寺粉	15.00g
〈八方出汁〉	
水	15.00g
昆布	0.01g
鰹節	0.03g
塩	0.15g
薄口醤油	0.45g
みりん	1.35g

○調味料 A	
塩	0.40g
淡口醤油	0.40g
○調味料 B	
梅酢	2.00g
カップ	1個

- 作り方**
- ① 豆腐はつぶす。白ねぎはみじん切りにする。蓮根はフードプロセッサーで細かくする。
 - ② 大根は皮をむいて輪切りにし、桜型で抜いた後茹で、八方出汁につける。
 - ③ 鶏肉と[1]、調味料 A をよく混ぜ、カップに入れる。
 - ④ 道明寺粉は熱い八方出汁と調味料 B に浸す。
 - ⑤ [4]が冷めたらほぐし、[3]の上に乘せて、蒸す。
 - ⑥ 蒸しあがった[5]に[2]のをせる。

菜種黄身酢添え

【材料】	
菜花	15.00g
ほうれんそう	15.00g
〈黄身酢〉	
卵黄	1.00g
○合わせ出汁 A	
水	4.00g
昆布	0.04g
鰹節	0.08g
○調味料 A	
砂糖	2.00g
米酢	2.00g
塩	0.20g
本みりん	2.00g

〈八方酢〉	
○合わせ出汁 B	
水	6.20g
昆布	0.06g
鰹節	0.12g
○調味料 B	
砂糖	2.00g
塩	0.40g
米酢	2.00g

- 作り方**
- ① 菜花、ほうれんそうは塩で湯がき水にとる。冷めたらしっかり絞る。
 - ② 八方酢を作る。合わせ出汁 A、調味料 A を混ぜる。
 - ③ 黄身酢を作る。卵黄、合わせ出汁 B、調味料 B を混ぜながら火を入れる。
 - ④ 八方酢は配膳前にかける。
 - ⑤ 黄身酢は別添えする。

わかめのすりながし

【材料】	
生わかめ	5.00g
筍	15.00g
大根	10.00g
三つ葉	3.00g
柚子	1.00g
○合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	1.00g
鰹節	2.00g
片栗粉	1.00g

○調味料	
塩	0.50g
薄口醤油	1.50g

- 作り方**
- ① 合わせ出汁をとる。
 - ② 生わかめは塩抜きし、フードプロセッサーなどで細かく切る。三つ葉は 2cm幅に切る。
 - ③ 筍は薄切りにする。柚子は千切りにしておく。
 - ④ 花びらに抜いた大根は湯がいておく。
 - ⑤ [1]に調味料を加え、[2]、[3]を入れる。片栗粉で少しとろみをつける。
 - ⑥ [4]は配膳前に盛る。

冬

濃厚な牛肉 vs さっぱり酢ゼリー

大根を牛肉のうま味を吸った出汁で炊き、白味噌仕立ての田楽に。甘く濃厚な主菜に対し、副菜の水菜の酢ゼリーはさっぱりと。同じ出汁を使いながら、合わせる素材によって、好対称な料理が生まれる。



大根の肉味噌田楽

材料

大根	40.00g
茹で塩	0.01g
牛挽肉	20.00g
にんじん	4.00g

○合わせ出汁	淡口醤油	2.50g	
水	100.00g	酒	5.00g
昆布	1.00g	片栗粉	1.00g
鰹節	2.00g	○調味料 A	
砂糖	3.75g	白味噌	2.50g
塩	0.50g		

作り方

- ① 大根は輪切りにして、塩を入れたお湯で茹でる。茹で上がったらずらに上げておく。
- ② 合わせ出汁をとり、調味料 A を混ぜて沸かす。
- ③ [2] に牛挽肉を入れてひと煮立ちさせ、牛肉のアクをとる。
- ④ [3] に調味料 B を入れ、水溶性片栗粉でとろみを調整する。
- ⑤ [4] の大根にかける。
- ⑥ [4] に茹でたさいの目切りのにんじんをちらす。

水菜の酢ゼリー和え

材料

水菜	40.00g
○八方出汁 A	

水	15.00g	水	100.00g
昆布	0.01g	昆布	0.07g
鰹節	0.03g	鰹節	0.19g
○調味料 A		○調味料 B	
塩	0.15g	砂糖	2.50g
淡口醤油	0.45g	米酢	12.50g
本みりん	1.35g	濃口醤油	5.00g
〈八方酢ゼリー〉		本みりん	12.50g
○八方出汁 B		アガー	3.75g

作り方

- ① 水菜は 4cm幅に切って茹で、冷水にとりよく絞ってから八方出汁 A と調味料 A を混ぜたものにつける。
- ② 八方出汁 B と調味料 B、アガーを入れよく混ぜて火にかけてさっと沸かし冷ましておく。
- ③ [2] を冷やし、固まりかけた頃、泡立て器で混ぜゼリーを崩す。
- ④ [3] と絞った [1] を和える。

かぶらのみぞれ汁

材料

かぶ	50.00g
○白玉	
白玉粉	30.00g
豆腐	10.00g
水	8.00g
三つ葉	3.00g

片栗粉	1.00g
○合わせ出汁	
水	125.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.24g
○調味料	
塩	0.50g
淡口醤油	1.20g

作り方

- ① かぶは皮をむき、ミキサーでおろし、しっかりと水分を絞る。
- ② 合わせ出汁に [1] を入れ、調味料で味を整える。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ 白玉は材料を合わせ、好みの大きさに練り、火が通るまで茹でる。
- ④ みじん切りにした三つ葉を沸かした合わせ出汁に入れる。
- ⑤ [4] に [3] を加えて盛りつける。

秋

山に川に給食に、小さい秋見つけた♪

竜田川は、秋になると水面がからくれないに染まる紅葉の名所。橙色の鮭の身は、そんな景色を映している。味噌汁には、寒さが増すほどに糖度をあげ、ホクホク感を増す、土のものをたっぷり。



鮭竜田揚げ 茄子揚げ浸し

材料

鮭	15g × 3切れ
塩	0.20g
米粉	8.50g
茄子	40.00g
片栗粉	4.00g
油	8.00g

○合わせ出汁	
水	30.00g
昆布	0.03g
鰹節	0.06g
○調味料	
砂糖	5.00g
濃口醤油	7.50g

作り方

- ① 鮭は軽く塩をする。
- ② 茄子は一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 合わせ出汁に調味料を加え、その半分を [1] につけ、もう半分は沸かして [2] をくぐらせる。
- ④ [3] の鮭は米粉をつけて揚げる。[3] の茄子と器に盛る。

ほうれんそうとしめじの白和え

材料

ほうれんそう	40.00g
しめじ	20.00g
豆腐	25.00g
○八方出汁	
水	50.00g

昆布	0.03g
鰹節	0.09g
塩	0.75g
濃口醤油	1.25g
本みりん	3.75g
練り胡麻	5.00g

○調味料	
砂糖	2.50g
塩	0.50g
淡口醤油	1.20g

作り方

- ① ほうれんそうは 3cm幅に切り、茹でて水にとりしっかりと絞っておく。
- ② しめじは八方出汁で炊き、冷めたら [1] も漬けておく。
- ③ 豆腐は茹でて重石をし、水を抜く。加熱しながら豆腐をつぶし、調味料を加える。
- ④ [3] をつぶし、練り胡麻と調味料を加えて味を整える。
- ⑤ [2] をしっかり絞り、[4] と和える。

根菜の味噌汁

材料

さつまいも	20.00g
蓮根	15.00g
ごぼう	10.00g

○出汁	
水	100.00g
昆布	0.01g
イリコ	0.01g
○調味料	
味噌	8.00g

作り方

- ① さつまいも、蓮根はいちょう切りにする。ごぼうはななめ薄切りにする。
- ② 出汁は、昆布の味が出るまで炊き、出汁が出たらイリコを加える。
- ③ [1] を固いものから順に出汁に入れて煮る。
- ④ 火が通ったら味噌を溶いて仕上げる。