

千葉県船橋市への提案給食

献立の立案は東京・荒木町の「鈴なり」の店主、村田明彦さん。主菜には、船橋産のスズキを筆頭に、かぶ・里芋・にんじんなど、千葉県産の野菜を使った揚げ煮を用意した。副菜は、なんと納豆を調味料代わりに絡ませて、食感のアクセントにじゃがいもを加えた和え物に。汁物は、白身魚のすり身に舞茸を加えたしんじょうのすまし汁。舞茸の香りをまとったしんじょうは、卵白や大和芋も加えてあるので、食感がふんわりと柔らか。牛乳はジュレにしてデザートへと変身させるというアイデアも光る。



1食あたりの食料費：382円
※調理講習会で実施した中学生相当の分量と食料費

スズキと地場野菜の揚げ煮

材 料			
小麦粉	5.00g	油	5.00g
〈スズキ〉		○出汁	
スズキ	50.00g	水	55.00g
塩	0.25g	鰹節	1.20g
〈野菜〉		○調味料	
かぶ	20.00g	砂糖	1.80g
里芋	30.00g	薄口醤油	3.70g
にんじん	30.00g	本みりん	3.70g
赤パプリカ	5.00g	酒	3.70g

作り方

- かぶは1/4のくし型に、里芋は皮をむいて1/2に、にんじんは乱切り、赤パプリカは千切りにする。
- 鰹節で出汁をとる。
- スズキに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- (1)に小麦粉をまぶす。
- (3)と(4)を順に揚げる。
- 出汁と調味料を合わせ、沸騰したら(5)を入れて煮る。



舞茸しんじょうのお吸い物

材 料			
舞茸	12.50g	水	140.00g
大和芋	3.70g	昆布	2.30g
白身魚のすり身	35.00g	卵黄	3.00g
卵白	3.00g	片栗粉	0.40g
○出汁		柚子	0.80g
水	140.00g	○調味料	
昆布	2.30g	薄口醤油	1.80g
卵黄	3.00g		
片栗粉	0.40g		
柚子	0.80g		

作り方

- 舞茸はほぐしてザク切りにした後、茹でる。大和芋はすりおろす。
- 昆布で出汁をとる。
- (1)、白身魚のすり身、卵白を合わせ、食べやすい大きさに丸めて茹でる。
- (2)を火にかけて醤油を加え、卵黄に水溶き片栗粉を混ぜたものを流し入れ、かき玉風にする。
- (3)を入れた器に(4)を入れ、柚子を添えて仕上げる。



梨の蜜煮 牛乳ジュレかけ

材 料			
梨	16.50g	水	25.00g
砂糖(グラニュー糖)	8.00g	牛乳	40.00g
牛乳	40.00g	砂糖	3.30g
砂糖	3.30g	パルアガー	1.80g
パルアガー	1.80g	クコの実	0.03g
クコの実	0.03g		

作り方

- 梨の皮をむいてくし型に切り、水とグラニュー糖で蜜煮にする。
- 温めた牛乳に砂糖とパルアガーを入れて冷ます。
- (1)を入れた器に(2)を入れて、クコの実を添える。



じゃがいもと小松菜の納豆和え

材 料		作 り 方	
じゃがいも	30.00g	①	じゃがいもをさいの目切りにし、蒸し煮にする。
小松菜	50.00g	②	小松菜を茹で、3cm幅に切る。
粒納豆	12.50g	③	(1)、(2)、納豆、白煎り胡麻、胡麻油、醤油を和える。
白煎り胡麻	0.75g		
胡麻油	1.00g		
○調味料			
濃口醤油	3.00g		

「より良い給食」の提供を進めている。

いね」と言ってくれる給食」をめざして、調理員さんと一緒にさつま揚げも、愛情と根性を注入してこねて作るなど、手作りを心がけています。手抜きせず作ることは当たり前ですが、岩島さんに追いつきたい思いで日々精進しています。

岩島 おいしい給食を出さないと、食の教育、指導もできません。私は先輩に「栄養士だったら1グラムにこだわりなさい」と指導されました。一人の1グラムの差は500人、千人になると大きな量。大きな味わいの差になります。そして、献立を考える時には「作る人」のことも考えてほしい。疲れると味覚も変わるし、給食事故の原因となりうるので、1週間で疲れがたまりそうな曜日には難しい献立を入れないよう指導します。

上野 和食は行事食や地場産品を取り入れやすく、作る上でもそれほど負担は感じません。本校の子どもたちは切干大根もひじきもよく食べます。献立作りでは悩みますが、仲間と情報や知識を交換しながら頑張っています。



実は本冊子の表紙の“人文字”撮影にも協力してくれた金杉小学校の児童は総じて食への関心が高いように見受けられた。例えば、アンケートで「苦手」と書かれた食材も、調理の仕方や組み合わせで食べられることも。御飯には、白米の他、もち米玄米や麦御飯なども提供している



郷土愛を刺激する



普段は味噌汁の具として活躍することの多い「南関あげ」を、手でバリバリと割って菜花のお浸しと和える

全国各地で変化に富む、郷土色豊かな和食文化。郷土への思いを強めることが、児童たちにとって和食を後世に繋ぎきつかけとなるのかもしれない。

郷土への思いの強さが、和食継承の一助となる。

大阪は東天満に店を構える宮本さんは熊本県育ち。自身の出身校である熊本市立白坪小学校での食育授業を望んでいたという。故郷の子どもたちに和食の素晴らしさを伝えることが、自らの役割と考えているからだ。


栄養バランスに優れている和食に着目し、鯉節メーカーの協力を得て保護者向けに出汁教室を開催するなど、折しも「健康教育を柱に学校経営をしていく」ことを目標に掲げていた八谷邦子校長が主体となって、食育授業の開催を計画、宮本さんの夢がかなった。

「今日の授業で皆さんに覚えて欲しいのはただひとつ。それは出汁の味です」。そんな言葉で始まった食育授業は、宮本さんが引いた「ブロの出汁」を使い、6年生約100人が3品の料理を作るという調理実習形式。大根やにんじんなどの県産野菜をふんだんに使う沢煮椀や、地元のと食店などでも頻繁に使われる粟入り生麩の蒲焼き、そして菜花のお浸し


には、県民なら知らない人はいないという「南関あげ」と呼ばれる油揚げを使った。一般的な油揚げとは異なり、少し力を加えるとまるで煎餅のようにバリバリと割れる南関あげ。これが出汁を潤沢に吸い込んで菜花をひときわ出せさせていた。食材や調理法などが地域ごとに極めて多様な点は、和食という文化を説明するうえで欠かせない要素のひとつだ。宮本さんも自身の店では、熊本県産をはじめとした九州の食材を多用し、子どもの頃に母親が作ってくれた郷土の料理がアイデアのベースになることも少なくないという。

食の記憶は郷土への思いを高めるスイッチとなる。そしてその逆もまたしかりだ。児童たちの郷土愛を刺激すること、地域に伝わる伝統的な食習慣や調理法、そして地域ならではの食材使用などを、後の世代に継承していくことの大切さを、児童たちは身を持って体験して「これは味噌汁に入れると超おいしいんだよ」と教えてくれた児童の言葉を聞いて、そう感じた。

お料理 宮本 宮本大介
みやもとだいすけ：熊本県生まれ。専門学校時代にはフランス料理をめざしていたが、毎日食べてもおいしく感じる和食が一番！と日本料理の道へ。自店はミシュランで2つ星を獲得



校長 八谷邦子
はちやくにこ：「健康教育」を柱にした学校経営に取り組み家庭科教員出身の校長。地元出身料理人による地場の食材を使った調理実習で郷土に対する愛と児童の自信を育みたいと、今回の食育授業を牽引した



DATA

対象地：	熊本県熊本市
対象校：	熊本市立白坪小学校
提供方式：	単独調理場方式
提供食数：	625食
米飯給食回数：	週3.0回
炊飯方式：	委託炊飯
献立方法：	統一献立
教科・領域：	家庭科

熊本県熊本市立白坪小学校への提案給食

汁物は「沢煮椀」。かつらむきにした後、針のように細い千切りにした大根とにんじん、舞茸、しめじ、えのき茸、そして本来沢煮椀に使われる豚の背脂の代わりにベーコンを少々加えた。すべての食材の食感が鮮明だったのが印象的だった。主菜は、もちもちした食感が楽しい「あわ麩の蒲焼き」。味の決め手は出汁の味を利かせた甘めのタレ。副菜の「菜花と南関あげのお浸し」は、児童たちからも人気の郷土の油揚げ「南関あげ」が出汁を存分に吸い、菜花をおいしく味わうための調味料として機能していた。



1食あたりの食材費：243円



菜花と南関あげのお浸し

材 料	量	作 り 方
菜花	30.00g	① 菜花を湯がき、よく絞り、合わせ出汁に浸しておく。
南関あげ	3.00g	② 南関あげは手でちぎり、表面を焼く。
○合わせ出汁		③ 調味料を合わせて、火にかけ煮立ったら冷ます。
水	60.00g	④ (1)、(2)、(3) と辛子を合わせる。
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
塩	0.60g	
濃口醤油	1.70g	
本みりん	5.00g	
辛子	0.10g	

あわ麩のかば焼き

材 料	量	作 り 方
あわ麩	60.00g	① 合わせ出汁をとる。
小麦粉	1.00g	② あわ麩は2cm幅に切る。
油	0.50g	③ (2) に小麦粉をつけて油をひいて焼く。
○合わせ出汁		④ 調味料と合わせ出汁を入れて煮つめ、(3) にかからめる。
水	15.00g	
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
砂糖(三温糖)	2.50g	
濃口醤油	2.50g	
本みりん	5.00g	

沢煮椀

材 料	量	作 り 方
ベーコン	8.00g	① 合わせ出汁をとる。
にんじん	8.00g	② ベーコンを食べやすい大きさに切り、霜降りにする。
大根	8.00g	③ にんじん、大根、せりは千切りにする。
舞茸	8.00g	④ 舞茸、椎茸、えのき茸、ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
椎茸	8.00g	⑤ (2) と (3) と (4) を油でさっと炒める。
えのき茸	8.00g	⑥ (5) を器に盛り、(1) を入れ、胡椒を振って仕上げる。
ぶなしめじ	8.00g	
せり	5.00g	
油	0.50g	
○合わせ出汁		
水	130.00g	
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
塩	0.20g	
薄口醤油	1.00g	
胡椒	1.00g	



[左] 宮本さんの指導のもとで苦戦しながらも出汁を引き、班ごとに分担して児童たちが作ったのは、左のページの献立。指導する宮本さんは、地域ならではの食材や調理法の魅力について、まるで母親のように児童たちへ優しく語りかけていた [右] 校長の八谷先生自らが主体となって宮本さんを招いた食育授業。先生もこの日行われた3回の授業すべてに参加した