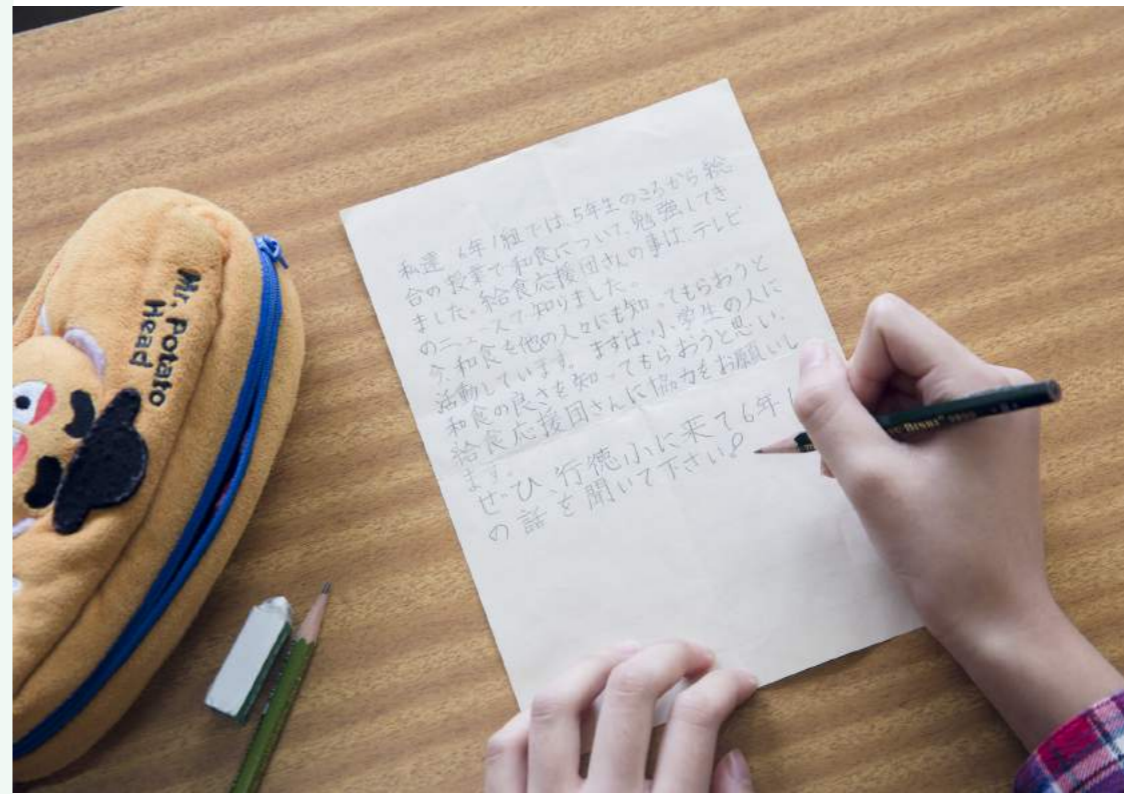


# 「和食」を自発的に 児童が伝える



自分たちがまず和食を作り、好きになったことから、「和食の良さ」をひとりでも多くの人に気付いてほしいと、児童達は考えた

1年以上かけて勉強した「和食」への関心が高まり、たくさんの人に知って欲しくなった児童たち。調べて、作って、後輩に伝える。「もっと和食を食べよう」という思いを込めて。

鈴なり

村田明彦

むらたあきひこ：1974年東京出身。祖父がぶく屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店 など万で13年間修業を積み、2005年鈴なりを創業



担任教諭

土橋弥生

どばしやよい：行徳小では高学年を担当することが多く、自主性を伸ばし、社会に触れる機会を多く持てるよう指導している。数年前の高学年が作ったレシビが製菓会社で商品化されたことも、児童の意欲に繋がっている



対象地：千葉県市川市  
対象校：市川市立行徳小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：1170食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：自炊炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA

## 千葉県市川市立行徳小学校 6年1組の献立

児童たちは学んだ知恵を生かして、昆布、煮干し、鰹節の出汁をミックスし、ねぎ嫌いの児童も食べやすいようねぎは胡麻油で焼いて風味を出して「極上の味噌汁」を考案。魚が苦手でも皮まで食べられるよう、鰯に下味を付けて竜田揚げにした。村田さんはこの献立をアレンジして調理を披露。鰯の竜田揚げには旬のかぶやしめじを加えて、海のものとの山のものによる「出会いもの」を提示。地場野菜の煮物に、たんぱく素材である「おから」を入れて味に膨らみを持たせるプロの技に、児童は見入っていた。



1食あたりの食材費：225円

### 野菜のおから煮

材料	
おから	10.00g
里芋	18.00g
こんにゃく	15.00g
にんじん	10.00g
焼き竹輪	10.00g
蓮根	9.00g
干し椎茸	0.60g
干し椎茸の戻し汁	1.00g
葉ねぎ	2.00g
胡麻油	0.50g
合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	0.20g
鰹節	2.00g
調味料	
砂糖(三温糖)	1.50g
醤油	3.00g
酒	0.60g

- 作り方**
- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
  - ② 干し椎茸は水で戻し、乱切りにする。
  - ③ 里芋、こんにゃく、にんじん、焼き竹輪、蓮根は乱切りにする。
  - ④ [3]を胡麻油で炒めたら、おからを入れてさらに炒める。
  - ⑤ 椎茸の戻し汁、合わせ出汁、調味料を加えて煮含める。
  - ⑥ 小口切りにした葉ねぎを入れ、混ぜる。



### 鰯かぶら

材料		合わせ出汁	
鰯		水	25.00g
鰯切り身	50.00g	昆布	0.20g
しょうが	0.25g	鰹節	2.00g
米粉	4.00g		
油	4.00g	調味料	
かぶ	10.00g	塩	0.10g
かぶの葉	1.00g	醤油	2.00g
しめじ	8.00g	本みりん	1.30g

- 作り方**
- ① 鰯は軽く塩をふって水気を出し、しょうがの汁を和え、米粉をまぶして揚げる。
  - ② かぶは葉を取り皮をむく。葉は茹でる。
  - ③ しめじは切っておく。
  - ④ 合わせ出汁に調味料を入れ、かぶを煮る。
  - ⑤ かぶが柔らかくなったら(1)と(3)を加え、茹でたかぶの葉を入れる。

### 豚じゃが味噌汁

材料		合わせ出汁	
豚肉	6.00g	水	100.00g
じゃがいも	15.00g	昆布	0.20g
ねぎ	8.00g	鰹節	2.00g
ほうれんそう	5.00g		
白すり胡麻	0.80g	調味料	
		白味噌	4.00g
		赤味噌	3.00g

- 作り方**
- ① ほうれんそうを茹で、2cm幅に切る。
  - ② 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
  - ③ [2]に豚肉を入れ、アクをとる。
  - ④ [3]にじゃがいもを入れ、火が通ったら[1]、白すり胡麻を入れ、調味料を溶かす。



[左] 給食を食べる間も、村田さんには児童から和食や調理法などについて質問が飛んだ [右]「日本で採れたものを日本で食べて食料自給率を上げるために、魚嫌いをなくそう」をスローガンにして考えた鰯の竜田揚げ。にんにくやしょうがのすり下ろし、レモンなどを下味に使い、外はカリカリ、中はフワフワ作った

# 骨つきの魚に慣れる方法



魚を大切に無駄なく食べることも、日本の食文化のひとつだ

海産物が豊富な宮城県でも、「骨つきの魚は苦手」な子が多い。地元の料理人岡崎さんが、残さずきれいに食べる方法を伝授してくれた。

## 映像付きの解説で児童たちの「苦手」を克服。

「骨つきの魚は食べづらいですが、きれいに食べられる小学生はスマートで、かっこいいと思います」と、体育館で全校児童に語りかける岡崎敏彰さん。続いてスクリーンに鯉の切り身が映し出された。栄養教諭の岡崎博子さんによれば、高砂小に魚の嫌いな児童は少ないが、家庭で食べるのは、刺身や寿司がほとんど。箸で身を外しながら、煮魚や焼き魚を食べる経験に乏しく、苦手な児童が多いという。

「上から箸を入れて、上の身と皮を一緒に食べてください。両側のヒレを外せば、骨はスツと取れます」

普段はテレビ放送の映像を通して、食べ方の手順や箸使いを解説している。すると最初は食べられなかった児童も、回数を重ねるうちに上達していくようだ。

事前に近くの鮮魚店と切り方や重さを細かく打ち合わせ、鯖、ホッケ、秋刀魚、赤魚など、生魚を積極的に導入。同じ魚でも骨を抜くより、骨つきで購入する方が

が、仕入れ価格が安い。食べやすい部位は低学年、難しい部位は高学年と使い分けるようにしている。

給食時間、切り身を前に奮闘する児童たち。初めてヒレまで食べた6年生の女子が「味が浸み込んでおいしい」と笑顔を見せていた。箸を使い、魚の身も皮もヒレも、骨からしみ出る出汁も、余さず味わう。それはまた、私たちが何世代も前から受け継いできた大切な文化。そこには海に囲まれた日本で健やかに生きるために、祖先たちが残してくれた智慧が生きている。

じつはこの料理、料理人の岡崎さんの思い出の味でもある。生まれ育った山形の温泉旅館から、おじいさんがわざわざ塩釜の市場へ出かけ、新鮮な鯉を煮付けてくれたそう。

「皆さんも、今からたくさん和食に触れてください。いつか子どもや孫ができた時、『味のふるさと』を残してほしい」この日は伝統野菜の「仙台白菜」や「仙台雪菜」も登場。岡崎さんが最も和食に合うと感じているササニシキの御飯と一緒にいただいた。



【左】学校給食を作るのは、初めての岡崎敏彰さん（右）と栄養教諭の岡崎博子さん。給食室のスタッフ10人の協力で、納得のいく仕上がりに 【右】伝統野菜の「仙台白菜」は、高砂地区近辺でも盛んに栽培されていた。加熱すると白い部分が柔らかく、甘くなる。同校では4年生が栽培し、その白菜を活用し、5年生が味噌汁を作るなど、授業にも取り入れられている

## 宮城県仙台市立高砂小学校の給食

鯉の煮付けは、調味料を加熱し、濃縮した煮汁に切り身を浸して、スチームコンベクションオープンで蒸し焼きに。岡崎さんの提案で砂糖の代わりに蜂蜜を加えることで、よりやさしい甘さに。鶏肉と蓮根、鱈のすり身のしんじょうは、材料を混ぜて「茹でる」予定だったが、予想外にすり身の水分が多く、何度試しても固まらなかった。そこで急遽、しんじょうの材料に片栗粉を混ぜ、油で揚げることに。岡崎さんは「一時は失敗かと思いましたが、皆さんのおかげで、パンチのあるしんじょうに仕上がりました」と話していた。



1食あたりの食材費：333円

## 鯉の煮つけ

材料	
鯉（切り身）	70.00g
しょうが	2.00g
調味料	
水	34.00g
濃口醤油	14.60g
本みりん	20.00g
酒	8.40g
蜂蜜	2.00g

### 作り方

- ① 鯉を水洗いし、水気をふき取る。
- ② 皮をむいて薄く切ったしょうがと共に(1)をパットに並べる。
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、沸かして(2)に鯉がかくれるくらいたっぶり流し込む。
- ④ 落し蓋をし、160℃で30～40分間蒸し焼きにする。



## 仙台雪菜と舞茸の煮浸し

材料	
雪菜	35.80g
舞茸	16.40g
胡麻油	0.01g
合わせ出汁	
水	36.00g
昆布	0.38g
鰹節	0.70g
調味料	
薄口醤油	4.30g
本みりん	3.60g

### 作り方

- ① 3cm幅に切った雪菜とほぐした舞茸を少量の胡麻油で炒める。
- ② 合わせ出汁に調味料を加えて沸かす。
- ③ [1]がしんなりしてきたら、[2]を注ぐ。
- ④ ひと煮立ちさせて、冷ます。

## 仙台白菜と鶏と蓮根の揚げしんじょうのお吸い物

材料			
白菜	31.00g	片栗粉	3.00g
にんじん	5.00g	塩	0.02g
〈しんじょう〉		薄口醤油	0.02g
鶏肉（ひき肉）	9.00g	油	4.00g
蓮根	6.00g	柚子	0.20g
鱈すり身	17.00g	○合わせ出汁	
卵	3.00g	水	100.00g
山芋（おろし）	2.00g	昆布	1.00g
		鰹節	2.00g
		○調味料	
		塩	0.40g
		薄口醤油	1.00g

### 作り方

- ① 合わせ出汁をとる。
- ② 白菜は5cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ 鶏肉は臭みを取るため、軽く湯通しする。
- ④ 蓮根はみじん切りにする。
- ⑤ しんじょう用の材料をすべて混ぜる。
- ⑥ [5]を食べやすい大きさに丸め、油で揚げる。
- ⑦ 合わせ出汁に調味料を入れ、味を整える。
- ⑧ [7]の中に[6]を入れ、仕上げに柚子の皮をちらす。

対象地：宮城県仙台市  
対象校：仙台市立高砂小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：536食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間