

支えあう給食



上船さんのほか、旅館「旗松亭」の調理長、上村秀和さんも飾り切りなどを披露した

離島の学校給食を安定的に守るため、長崎県では公益財団法人長崎県学校給食会が大きな役割を担っている。給食は教育の一環。共に支え合うことで離島も本土も同じ条件を整える。

泰泉閣 上船昌幸
うわふねまさゆき：1974年福岡県糸島市出身。福岡県朝倉市の原鶴温泉の旅館での修業に始まり、熊本県の黒川温泉にある旅館「山河」を経て、原鶴温泉に戻り、旅館「泰泉閣」の調理長を務める



長崎県学校栄養士会 会長 **古賀優子** (左)
こがゆうこ：佐世保市立世知原小学校に勤務。今回の和食調理講習会を企画



長崎県学校栄養士会 **新貝節子** (右)
しんがいでつこ：佐世保市立日野小学校勤務。調理講習会の主担当として活躍

DATA
対象地：長崎県
対象団体：長崎県学校栄養士会
提供方式：単独調理場方式・共同調理場方式
提供食数：107,161食（平成26年度）
米飯給食回数：週3.3回
炊飯方式：自校炊飯・委託炊飯

長崎県への提案給食

長崎らしく魚を主菜に選んだ上船さんは、手軽な「揚げ煮」工程を選びながら、「浮いた時間」でタレを煮詰め、衣に絡める「揚げ煮」を提案。サラダ用の鶏胸肉も、出汁をとった後の昆布にのせ、酒を振りかけてスチームコンベクションオープンで加熱することでできた時間にサラダのきゅうりの種を取るなど、食感や見た目の美しさを保ちながら大量に調理する方法を伝授していた。「二番出汁には、複数の素材を入れるとおいしい」と、昆布、鰹節に、地域でなじみのあるアゴを加えるなど、土地の特徴も盛り込んだ。



1食あたりの食材費：267円

芽ひじきと若鶏の和風サラダ仕立て

材 料		(和風ドレッシング)	
芽ひじき	1.50g	玉ねぎ	1.00g
〈若鶏〉		にんにく	0.10g
鶏肉(むね)	12.00g	油	0.10g
塩	0.03g	○調味料	
酒	1.00g	砂糖	0.30g
〈きゅうり〉		塩	0.01g
きゅうり	40.00g	酢	1.00g
油	0.10g	濃口醤油	0.30g
にんじん	5.00g	辛子	0.01g
		油	1.79g

- 作り方**
- ① 水に戻した芽ひじきを茹で、冷ましてから水切りする。
 - ② きゅうりは縦に4つ割りにして中心の種を切り取り、斜めに薄切りし、油でさっと炒め食感を出す。
 - ③ にんじんは薄いちょう切りにし、茹でて冷まし、水切りする。
 - ④ 鶏肉は火の通りを良くするため、縦に包丁を入れる。
 - ⑤ (4)を出汁を取った昆布の上に乗せて酒と塩を振って蒸し、細かく割く。
 - ⑥ (1)(2)(3)をドレッシングで和える。(5)は配膳時に上に乗せる。
 - 〈ドレッシング〉
 - ⑦ 玉ねぎは薄切りにする。
 - ⑧ (7)とにんにくを油で炒める。
 - ⑨ (8)と調味料をミキサーにかける。



鯖揚げ煮

材 料		材料	
〈鯖〉		春白菜	20.00g
鯖切り身	40.00g	春大根	15.00g
小麦粉	6.00g	にんじん	10.00g
卵黄	2.00g	こんにゃく	15.00g
油	4.80g	厚揚げ	15.00g
しょうが	1.00g	豚肉(バラ)	10.00g
		葉ねぎ	5.00g
		○合わせ出汁	
		水	150.00g
		昆布	0.20g
		鰹節	0.20g
		焼きアゴ	2.00g
		○調味料	
		味噌	13.00g

- 作り方**
- ① 小麦粉・卵黄を適量の水で溶き、揚げ衣を作る。
 - ② 鯖に(1)をつけて揚げる。
 - ③ しょうがはすりおろして絞りと、しょうが汁にする。
 - ④ (3)と調味料を合わせて煮立たせる。
 - ⑤ (4)に(2)、白煎り胡麻、胡麻油を入れてからめる。

春野菜の豚汁

材 料		作り方	
春白菜	20.00g	① 昆布、鰹節、焼きアゴで合わせ出汁をとる。	
春大根	15.00g	② 白菜は葉の部分を食べやすい大きさに切る。茎の部分は繊維に沿って食べやすい大きさに切る。	
にんじん	10.00g	③ 大根、にんじんはちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。	
こんにゃく	15.00g	④ 厚揚げは2cmのさいの目切りにする。	
厚揚げ	15.00g	⑤ 豚肉は3cm幅に切る。	
豚肉(バラ)	10.00g	⑥ 葉ねぎは2cmの長さに切る。	
葉ねぎ	5.00g	⑦ (5)(3)の順に炒めてから、(1)を入れる。	
○合わせ出汁		⑧ 材料が柔らかくなったら、(2)、(4)を入れる。	
水	150.00g	⑨ 味噌を入れ、(6)を加え仕上げる。	
昆布	0.20g		
鰹節	0.20g		
焼きアゴ	2.00g		
○調味料			
味噌	13.00g		



【左】「大根ににんじんなどの根菜は、ねじり切りすることで味が絡まりやすくなります」。上船さんが、包丁を持つ手を固定し、大根を持つ左手をねじり回して皮をむく包丁さばきに参加者が見入っていた 【右】島を含めて県内の隅々にまで食材を配送する学校給食会のトラックは、児童にとって「今日もおいしい給食が食べられる」という「安心の印」でもある

和食力を高める



食事のマナーにとどまらず、挨拶の習慣や居ずまいの正しさも、児童が身につけている様子が伺えた

彩り、季節感、郷土色などといった和食の基本を底上げすることで、普段より何段階もステップアップした給食が実現する。和食の素晴らしさを再発見するきっかけになるはずだ。

御料理 寺沢 寺沢勇人



てらさわはやと：1978年岩手県出身。2010年花巻市に「てらさわ」を開店。2013年に北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」に。古典を重んじた料理を供する、東北を代表する和食料理人

学校栄養職員 菅原まさ恵



すがわらまさえ：児童が普段から和食を好んで食べるため、さらに進んだ和食給食への思いが、今回の企画へ繋がった。強い出汁のうま味が、調味料に頼らない味付けを可能にする実感

DATA
対象地：岩手県盛岡市
対象校：盛岡市立河北小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：172食
米飯給食回数：週4.1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

岩手県盛岡市立河北小学校の給食

菅原先生と調理員、計3名で全提供分の調理を行う河北小学校。そこに寺沢さんも加わり、「せっかくなら楽しく作ろう」と笑いの絶えない調理風景となった。菅原先生が感銘を受けたのは、出汁のうま味の大切さと、素材の生かし方。普段の倍量以上の鰹節でしっかり出汁を引けば、調味料は少なくて問題ない。「鰹のから揚げ」のあんにも、ごく少量の薄口醤油が使われているだけだ。また、「大根の炊きこみ御飯」では、濃く味付けしがちな大根をシンプルに調理したことで、ぐっと甘味が引き立つ発見があった。



1食あたりの食材費：248円（デザート込み：270円）

ほうれんそうとりんごの白和え

材料	量	作り方
豆腐	25.00g	① 豆腐を蒸してつぶす。
りんご(皮つき)	10.00g	② りんごは皮つきのまま8等分に切って、薄切りする。
ほうれんそう	20.00g	③ ほうれんそうとしらたきは、3cmの長さ
しらたき	15.00g	に切り、(2)と一緒に下茹でする。
調味料		④ すべての材料を冷ます。冷えたら調味
練り胡麻	1.50g	料を加えて和える。
砂糖	1.00g	
塩	0.30g	
薄口醤油	0.10g	



鰹のから揚げ わかめと菊のあんかけ

材料	量	作り方
鰹のから揚げ	40.00g	① 鰹に塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げ
鰹	40.00g	② わかめを洗って食べやすい大きさに切る。菊は茹でる。
塩	0.30g	③ 合わせ出汁Aに調味料と(2)を加え、水溶性片栗粉を入れてあんをつくる。
片栗粉	3.00g	④ にんじんを梅型で型抜きし、合わせ出汁Bで煮る。
油	5.00g	⑤ (1)にあんをかけて(4)を飾る。
あん		
わかめ	1.00g	
菊	1.00g	
にんじん	7.00g	
片栗粉	2.00g	

- ① 鰹に塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
② わかめを洗って食べやすい大きさに切る。菊は茹でる。
③ 合わせ出汁Aに調味料と(2)を加え、水溶性片栗粉を入れてあんをつくる。
④ にんじんを梅型で型抜きし、合わせ出汁Bで煮る。
⑤ (1)にあんをかけて(4)を飾る。

大根の炊きこみ御飯

材料	量
白米	55g
強化米	0.15g
大根	20.00g
油揚げ	5.00g
椎茸	5.00g
合わせ出汁	
水	50.00g
昆布	0.42g
鰹節	0.62g
調味料	
薄口醤油	5.00g
本みりん	1.50g
酒	1.50g

- ① 大根を5mmのさいの目切りに、油揚げは5mm幅の色紙切りにする。
② (1)の油揚げを焼いて香りを出す。
③ 白米を研いってから強化米を加え浸漬させ、(1)の大根と(2)の油揚げを入れる。
④ 合わせ出汁と調味料を加えて炊く。

かぼちゃ汁 白味噌仕立て

材料	量
豚肉(バラ)	10.00g
かぼちゃ	20.00g
玉ねぎ	10.00g
椎茸	5.00g
合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.08g
鰹節	1.63g
調味料	
白味噌	10.00g

- ① 豚肉はスライスで1cm幅に切る。
② かぼちゃを2cmの角切りにする。
③ 玉ねぎと椎茸は薄切りにする。
④ (1)を炒め、(2)、(3)を加え、合わせ出汁を入れて煮る。
⑤ 材料が柔らかく煮えたら、白味噌を加える。

柚子ゼリー

材料	量
柚子ゼリーの素	6.00g
水	50.00g
柚子の皮	0.50g

- ① 柚子の皮を細かく切る。
② 分量の水を加熱し、沸騰したら火を止め、ゼリーの素と(1)を入れる。
③ 器に入れて冷やし固める。



[左] 児童たちの食に対する好奇心も旺盛だ。「ほうれんそうとりんごの白和え」をおかわりした児童に聞けば「初めて食べたけれどおいしい」との答えが返ってきた [右] 菅原先生とともに和気あいあいと仕事を進める、調理員の伊藤潤さんと林カンナさん。河北小での勤務歴はそれぞれ5年目と3年目。河北小での調理場での積極的なコミュニケーションの積み重ねが、給食の完成度を上げている