

山、川、海などの地理的条件や気候的な条件によって育まれる、地域固有の自然の恵み。それらを旬の時期にいただく術と、保存して時期をずらして楽しむ知恵。郷土の食の魅力を伝えることで「和食」への興味を喚起する。



4年前に父の跡を継いで4代目となり、地域の味を大切に料理屋を切り盛りする白井さん。汁物にはご当地の郡上味噌を使用した

郷土の味と食材を知り、故郷への愛着を育む。

知っているようで知らない地元の食材は思いのほか多い。「自分が小さい頃、おばあちゃんの家で食べたような料理の味を、生徒たちに知ってほしい。地元ならではの暮らしの魅力を伝えるのも和食の役割。脈々と受け継がれてきた味に触れることで、故郷への愛着も増すはず」

そう考えた白井さんは、主菜には県内で養殖が盛んなニジマスと、副菜には給食でほとんど使われていないという「ずいき（里芋の茎を干したもの）」を選んだ。菱田秀美先生と相談し、今では忘れられた食材となっていない。ずいきに、するめを合わせてうま味を加え、ぶぶあられをかけて歯ごたえを楽しめるように工夫した。

揚物で、汁物で。まるごと食べ切る。

海が無い代わりに長良川の恵みや山の幸が豊富な岐阜市。白井さんはニジマスの唐揚げ

に地元で採れた大根の唐揚げを添え、大根の葉は里芋と一緒に味噌汁に入れた。配食を手伝いながら「野菜は捨てる場所がないんだよ」と、まるごと食べ切れることを生徒たちにアピール。県産の郡上味噌を使った味噌汁、全国有数の生産量を誇る栗と柿で作った豆乳プリンデザートなど、生徒たちのお腹は「地元の恵み」で満たされた。

「ずいきのきんぴらはコリコリした食感が漬物みたい。するめの味がふわーっと口に広がっておいしい」「汁物はいつもより出汁が濃くて、まろやかな感じ」。箸を進める生徒たちの地元食材に対する感想も上々。和食の献立だからこそ、地域に根ざした地産食材をよりいっそう活用できるのでないだろうか。

確かに都市部での地元食材の活用は難しいかもしれない。しかし、都市農業に取り組みする生産者も少なくないし、遠方であっても学校との繋がりに意義を感じてくれる生産者を探すなどして、食育に取り組みすることもできるだろう。



[右] 給食後の講話では、生徒たちに「鮎釣りが好きだった父が愛した自然。その恵みに感謝しながら、地域を大切に思えるような料理を提供していく」と話した  
[左] 配膳時にも「郷土の食」の愛おしさについて生徒たちに伝えていた



日本料理 うを仁 白井規郎

うすいのりお：1979年岐阜県出身。日本料理の老舗「なだ万」で修業。その後父親の急逝に伴い実家の日本料理店「うを仁」を継いで今に至る。「この体験を生徒が保護者に伝えることで、郷土料理を伝承する機会にもなる」



栄養教諭 菱田秀美

ひしだひでみ：和食を好きになってもらい、バランスよく食材を組み合わせて食べる力をつけるため、1年生に献立作りの授業を行っている



DATA

対象地：岐阜県岐阜市  
対象校：境川中学校  
提供方式：共同調理方式  
提供食数：2160食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立

岐阜市立境川中学校の給食

日頃から、汁物の出汁は鰹節のみを使っているが、白井さんの提案を受け、この日の給食では昆布も加えた。「昆布が入ると出汁の深みが全く違いますね。大根も普段はいちよう切りですが、今日は乱切り。少し時間はかかりましたが、歯ごたえがいい。するめを戻す時にお酒に浸した後に煮切るとい、プロならではの技に関心しました」と菱田先生。揚物などに様々なソースを使っていたものの、「きのこあん」は初めてだったとか。生徒からも好評だったことから、今後は定期的に献立へ盛り込まれそうだ。

1食あたりの食材費：280円（デザート込み：320円）



ニジマスと大根のから揚げきのこあんかけ

材料

〈ニジマス〉  
ニジマス ..... 60.00g  
大根 ..... 20.00g  
米粉 ..... 5.00g  
油 ..... 5.00g  
○調味料 A  
醤油 ..... 0.20g  
酒 ..... 1.00g

〈あん〉

○合わせ出汁  
水 ..... 20.00g  
昆布 ..... 0.11g  
鰹節 ..... 0.22g  
なめこ ..... 12.00g  
干し椎茸 ..... 1.00g  
片栗粉 ..... 0.50g  
○調味料 B  
塩 ..... 0.10g  
醤油 ..... 2.50g  
本みりん ..... 2.50g  
酒 ..... 0.10g

作り方

- ① 大根の皮をむき、20gにいちよう切りし串が刺さる程度まで茹でる。
- ② ニジマスと大根を下味用の調味料 A に浸し、米粉をつけて180度の油で7分揚げる。
- ③ きのこあん用の合わせ出汁に、なめこ水でもどしてスライスした椎茸を入れて、調味料 B を合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、唐揚げにした大根とニジマスにかける。



鳥丸と根菜の田舎味噌汁 郡上味噌仕立て

材料

○合わせ出汁  
水 ..... 150.00g  
昆布 ..... 0.83g  
鰹節 ..... 1.67g  
大根 ..... 20.00g  
にんじん ..... 12.00g  
ごぼう ..... 12.00g  
里芋 ..... 12.00g  
鳥丸(つくね) ..... 20.00g  
大根葉 ..... 0.20g  
油 ..... 0.50g  
○調味料  
郡上味噌 ..... 12.00g

作り方

- ① 昆布、鰹節で出汁をとる。
- ② 大根、にんじんは、いちよう切りにする。
- ③ ごぼう、里芋は、乱切りにする。
- ④ 油でごぼう、大根、にんじん、里芋、鳥丸(つくね)を軽く炒める。
- ⑤ 合わせ出汁も加え、材料が柔らかくなったら味噌を入れる。仕上げ際に下茹でした大根葉を入れる。



白御飯

材料

白米 ..... 100.00g  
麦 ..... 10.00g  
水 ..... 150.00g

作り方

- ① 白米を研ぐ。
- ② 麦を入れる。
- ③ 浸漬させる。
- ④ 炊く。

干しずいきとするめのきんぴら

材料

乾燥ずいき ..... 6.00g  
糸きりするめ ..... 3.00g  
ぶぶあられ ..... 0.10g  
○合わせ出汁  
水 ..... 10.00g  
昆布 ..... 0.06g  
鰹節 ..... 0.11g  
胡麻油 ..... 0.60g  
酒 ..... 0.50g  
○調味料  
砂糖 ..... 2.00g  
醤油 ..... 1.50g

作り方

- ① 水で乾燥ずいきを、酒で糸きりするめを10分間浸して戻す。
- ② 熱した釜に戻し汁ごとずいきとするめを入れる。
- ③ ぶぶあられを入れる。
- ④ 合わせ出汁、胡麻油、調味料を鍋に入れて、水分がなくなるまで煮切る。



栗の豆乳プリン 柿ソース

材料

栗の蜜煮 ..... 10.00g  
豆乳 ..... 50.00g  
砂糖 ..... 8.00g  
ゼラチン ..... 1.30g  
柿ペースト ..... 1.00g  
○他  
ゼリーカップ ..... 1個

作り方

- ① 栗の蜜煮をさいの目切りにする。
- ② 豆乳・栗・砂糖を沸騰させる。
- ③ 温まったところにゼラチンを入れて沸騰する直前に火を止めて濾す。
- ④ 粗熱をとり、カップに流して冷まし固める。
- ⑤ 冷まして固まったところに柿ペーストをあしらう。



## 和食の基礎調味料を駆使する

和食の基礎調味料で味付けし、出汁のうま味で味わいを支える和食。その基本に立ち返ることも忘れてはならない。



調味料で特徴をつくる。

和食にとって出汁はもちろん不可欠だが、砂糖・塩・酢・醤油・味噌・みりん・酒・などの基礎調味料もまた、調理の上で欠かすことのできない重要な要素だ。いわき市の統一献立として、3万食を提供するという前提で献立を立てた料理人の渡邊さんと栄養教諭の新妻先生は、誰がどんな設備で調理しても変化することのないようにとの思いから、白味噌や薄口醤油など、特徴的な調味料で味付けをすることにした。結果は上々、完食メニューが出来上がった。

### いわき市立 平第二小学校の給食

主菜は白味噌で味付けした「鱈の味噌だれかけ〜冬野菜添え〜」。汁物には野菜と豚の脂身を薄口醤油で調味した「沢煮椀」。一方で主菜にも副菜にも出汁を駆使して、調味料をできるだけ控えたという。デザートには「いよかんゼリー」を用意した

1食あたりの食材費：  
266円（デザート込み：305円）

### DATA

対象地：福島県いわき市  
対象校：平第二小学校  
提供方式：共同調理場方式  
提供食数：4940食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方法：委託炊飯  
献立方法：独自献立



美味いもん屋 わ多なべ  
渡邊達也

わたなべたつや：1973年福島県出身。2008年「美味いもん屋 わ多なべ」開店。今回は、市内全小中学校113校、30,134食分の献立開発を行った



栄養教諭  
新妻祐美

にいつまゆみ：地域と連携した取組の一つとして、今後も「和食給食」を、地元の和食料理人の協力のもと実施することに意欲を燃やす

## お皿の向こうに思いを馳せる

食事とは、食材やその生産者へ思いを馳せ「食べる」ことの意味やその大切さを理解するための機会でもある。



給食から生産者の存在を知る。

食の欧米化や流通網の発達で希薄になっていく食の地域性は「和食」にとって重要な要素だ。この学校では、地域の食材を積極的に使うだけでなく、地元生産者との繋がりを大切にしていた。今回も、主な食材はほぼ山口県産を使用した。今回も、主な食材はほぼ山口県産を使用した。栄養士が紹介する地場産品の魅力も、料理人が最大限生かした献立を用意した。さらに、食育授業には、数人の生産者も参加。食べるという営みを通じて、地域の食材の生産の現場にまで意識を繋げるという経験は、やがて「いただきます」という言葉の意味と重なるはずだ。

### 下関市立 安岡中学校の給食

「長州どり、里芋、安岡ねぎの揚げ煮」、山口県オリジナル品種を使った「はなっこりーの酢味噌あえ」、「秋野菜の沢煮椀」、デザートには「小野茶豆」を用意。御飯とおかずの相性がよく、口の中で調味しやすい献立だ

1食あたりの食材費：  
247円（デザート込み：261円）

### DATA

対象地：山口県下関市  
対象校：安岡中学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：350食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方法：委託炊飯  
献立方法：統一献立（ブロック）



日本料理 つか佐  
川口順一郎

かわぐちじゅんいちろう：1970年鹿児島県出身。18歳で和食の道へ。大阪・住吉大社で勤務し、2011年より「日本料理 つか佐」料理長に就任



栄養士  
松本美穂

まつもとみほ：地域と学校を繋ぐ栄養士をめざす。今回も、自ら積極的に生産者に声がけし、給食事業をともに進めた

## 地域の名産品を伝える

食文化の変容とともに、忘れられていく食材も多い。地域の食材を意識することで、「和食」への興味も増すはずだ。



和食給食が繋ぐ、地元の誇り。

昆布の生産量日本一を誇る函館。和食には欠かせない地元の名産品を伝えるため、児童たちへ向け、実食前に食育授業を行った。地元で採れた長くて幅広い昆布を見せた後、出汁を飲み比べたり、見て触れて感じた昆布を、給食で提供すると「出汁の味が濃くておいしい」とおかわりに行列ができた。料理人の成田さんは、「自分の住む町を愛し、そこで採れた食材の魅力を感じて欲しい」と話す。体験の機会を与えれば児童の興味は広がり、地元食材への誇りは、和食への入口となる。

### 函館市立 昭和小学校の給食

函館産の鱈に昆布あんをかけた「雪中蒸し」や昆布出汁を効かせた「越冬汁」、在来野菜・函館赤かぶや市の魚・イカを使い、彩りを演出した副菜「春愛しい」、道産の黒米を使った「桜御飯」を用意。見た目から興味を引き、昆布など地場産食材を意識させる工夫が随所に光る

### DATA

対象地：北海道函館市  
対象校：昭和小学校  
提供方式：単独調理場方式（親子）  
提供食数：1609食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方法：委託炊飯  
献立方法：統一献立（ブロック）



割烹旅館 若松  
成田正吾

なりたせいご：1966年青森県生まれ。金沢や京都の日本料理店で修業後、「割烹旅館 若松」へ。現在は総料理長。自ら野菜栽培を行うなど、食材を追及する



栄養教諭  
松川未央

まつかわみお：自分の健康は自分で守れる人になってほしいと食育を推進。調理員と一丸となっておいしい給食づくりをめざしている

## おいしさを表現する

児童が求めるものではなく、様々な味の体験を与える。学校でも家庭でも、食の提供者の持つ責任は大きい。



おいしければ、食べたくなる。

実施場所は支援学校。この学校の児童は偏食傾向もあるという。料理人の高木さんは、おいしさを知る機会さえあれば、障害のある彼らも喜んで和食を食べるはずと考えた。保護者を対象に、出汁のうま味を感じやすい大根の田楽の作り方を丁寧に伝え、給食は、鮮やかな彩りを加えた、視覚にも訴えかける内容に。食の提供者が考えるべきは、経験を駆使しておいしさを表現することにはかならない。嬉しそうな笑顔の児童が、何よりそれを証明していた。

### 大阪府立 吹田支援学校の給食

主菜の「鶏と生麩の味噌田楽」のほか、食感を残した「水菜の酢ゼリーあえ」、名産品を使った「吹田くわいの素揚げ」、彩り豊かな「五色汁」を提供。野菜をひと口サイズに切るなどの気遣いによって、児童の心を動かす

1食あたりの食材費：310円

### DATA

対象地：大阪府吹田市  
対象校：吹田支援学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：375食  
米飯給食回数：週4.0回  
米飯炊飯方法：自校炊飯  
献立方法：独自献立



京料理 たか木  
高木一雄

たかぎかずお：1972年大阪府出身。「料亭北乃大和屋」、「山荘大和」の後、2005年自店を開店。6年連続でミシュラン2つ星獲得。食育にも意欲的



栄養教諭  
徳山雅世

とくやままさよ：栄養教諭になって7年。偏食が原因の児童生徒の肥満化が増える中、栄養バランスのよい食環境をめざし、和食給食を推進中

和食離れが進んでいる今、若手学校栄養職員に、ベテラン栄養教諭の技や知識を伝えることも、学校給食にとって重要な課題。給食で和食を提供することは、世代の異なる関係者同士が協力し合うチャンスでもある。



奥瑞恵先生(左)の考え方を尊重しながら、金永瑛子先生は自分なりに工夫を重ねながら課題に取り組んだ

梅白玉もちが、赤く染まらない。

10年以上も学校給食の課題に取り組んできた高木さん。お店の厨房に栄養教諭や学校栄養職員を招いて勉強会を開くなどして、和食の技や精神を伝えてきた。奥瑞恵先生はこの道30年のベテラン。高木さんと何度も食育の授業を経験している。一方、山手小学校の金永瑛子先生は4年目。今回は先輩たちのアドバイスを受けながら献立づくりを進めた。年末も近い12月の給食は、お節料理風。金時にんじんのねじり梅や、梅白玉もちが彩りを添える。金永先生が最も苦心したのは、この梅白玉もちだった。「どうしても鮮やかな赤に染まりません」

先輩である奥先生の「食紅を使わずに自然の食材の色で染めたい」という思いに共感し、調理さんとともに、何度も試作を重ねた。紫キャベツ、金時にんじん、様々な食材で試したが、なかなか綺麗に染まらない。そんなとき、以前給食でロシア料理のボルシチを作った際、ビー

ツの赤がとても鮮やかだったことを思い出した。さっそくその茹で汁を使って試してみると、鮮やかな赤色に染まった。

先輩から学んだことは、ともに作り上げる喜び。

高木さんとの連携が決まったとき、金永先生は、自ら高木さんにアプローチすることに気後れを感じていたそう。そんな折、自ら進んで高木さんのお店へ出向いて、質問したり試作したりする奥先生の姿勢に学ぶことが多かったという。

「自分から積極的に働きかけていかなければいけないんだ」

高木さんが6年生を対象に行った食育授業では、出汁とリ体験の後に茶わん蒸しを作った。「私たち栄養士は繋ぎ役。高木さんの思いが調理員さんや児童へ伝わるように段取りすることが大事。その過程で思いを一つに作り上げていく楽しさや、充実感を共有することの喜びを知ってほしい」と奥先生。ベテランから若手栄養士へ。大切な心構えと姿勢が伝わった取組だった。



[右] ビーツで鮮やかな赤色に染まった梅白玉は約700個。すべて手作業で丸めた  
[左]「教室に運んだら、白玉を入れて、梅の形のにんじんの乗せて、あんをかけて…」児童たちは彩りの美しさに驚きながらも真剣な表情で盛り付け方を確認する

京料理 たか木 高木一雄

たかぎかずお：1972年大阪府出身。2005年芦屋市で「京料理たか木」を開店。大阪府の産物組合とともに出汁の授業を実施するなど学校給食の課題にも長年取り組む。「ミシュランガイド関西」では6年連続で2つ星を獲得

学校栄養職員 金永瑛子

かねながえいこ：学校栄養職員になって4年目。ベテランの奥瑞恵先生と何度も提供食数：720食  
米飯給食回数：週3.3回  
米飯炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独立献立

DATA

対象地：兵庫県芦屋市  
対象校：山手小学校  
提供方式：自校方式  
提供食数：720食  
米飯給食回数：週3.3回  
米飯炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独立献立

芦屋市立山手小学校の給食

「和食の味と魅力を見童たちに伝えたい」と考える高木さんは「和食」でしか伝えられない季節感やその表現方法にこだわる。今回は、お節料理を先取りした内容。大根とかぶの葉をきんぴら風に炒めた「すずしろ御飯」では春の七草のひとつを先取り、お正月の華やかさが伝わる「梅白玉もちのみぞれ仕立て」、出汁の利いた甘辛いたれを絡めた「鮭とじゃがいものつや煮」。牛乳は、「抹茶ゼリー」に使用した。



1食あたりの食材費：259円(デザート込み：347円)

鮭とじゃがいものつや煮

- 【材料】
- 鮭 ..... 25g × 2切れ
  - 塩(下味) ..... 0.20g
  - じゃがいも ..... 50.00g
  - にんじん ..... 20.00g
  - 米粉 ..... 8.50g
  - 油 ..... 5.00g
- 調味料
- 二番出汁
  - 水 ..... 40.00g
  - 昆布 ..... 0.44g
  - 鰯節 ..... 0.89g
  - 砂糖 ..... 4.00g
  - 濃口醤油 ..... 5.60g
  - 本みりん ..... 2.40g
  - 酒 ..... 2.40g
  - 片栗粉 ..... 0.50g
  - 八方出汁 ..... 20.00g

- 【作り方】
- ① 塩で下味をつけた鮭に米粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
  - ② じゃがいもは大きめの一口大に切り、180°Cの油で素揚げする。
  - ③ にんじんはねじり梅に飾り切りにし、八方出汁で煮る。
  - ④ 調味料をひと煮立ちさせ片栗粉でゆるくとろみをつける。
  - ⑤ (1)(2)をパットに並べ、(4)をかける。
  - ⑥ 配膳時、皿に(5)を2切れずつ盛り付け、(3)を飾る。



抹茶ゼリー

- 【材料】
- 牛乳 ..... 160.00g
  - 抹茶 ..... 0.80g
  - 砂糖 ..... 14.00g
  - ル・カンテンウルトラ ..... 3.20g

- 【作り方】
- ① 砂糖とル・カンテンウルトラを混ぜておく。
  - ② 抹茶を少量の水でダマが残らないようによく溶かす。
  - ③ 牛乳に(1)と(2)を加えてひと煮立ちさせる。
  - ④ カップに入れ、冷やし固める。

小松菜のお浸し

- 【材料】
- 小松菜 ..... 40.00g
  - 八方出汁 ..... 60.00g

- 【作り方】
- ① 小松菜は4cm幅に切る。
  - ② (1)を茹でて素早く冷やし、水気をしっかり絞る。
  - ③ 八方出汁に(2)を30分浸し、味をしみこませる。



梅白玉もちのみぞれ仕立て

- 【材料】
- 〈梅白玉もち〉
  - 白玉粉 ..... 16.00g
  - ピーツ ..... 3.50g
  - ピーツの茹で汁 ..... 10.00g
  - 絹ごし豆腐 ..... 6.00g
  - 八方出汁 ..... 40.00g
  - 〈かぶのみぞれ仕立て〉
  - かぶ ..... 50.00g
  - しめじ ..... 5.00g
  - 柚子の皮 ..... 少々
  - 三つ葉 ..... 3.00g
  - 一番出汁
  - 水 ..... 100.00g
  - 昆布 ..... 1.67g
  - 鰯節 ..... 3.33g
  - 片栗粉 ..... 1.00g
  - 調味料
  - 塩 ..... 0.40g
  - 薄口醤油 ..... 0.25g
  - 〈梅にんじん〉
  - 梅肉 ..... 1.60g
  - にんじん ..... 5.00g

- 【作り方】
- ① 白玉粉に豆腐、梅肉、ピーツの茹で汁を加えてよくこね、小もちのように丸めて茹でる。
  - ② 茹で上がった(2)を八方出汁に浸しておく。
  - ③ 〈かぶのみぞれ仕立て〉
  - ④ かぶは皮をむき、すりおろして水気をしっかり絞っておく。
  - ⑤ しめじは小房に分けておく。
  - ⑥ にんじんは薄く切って梅型に型抜きし、茹でておく。
  - ⑦ 柚子の皮は、丸く型抜きしておく。
  - ⑧ 三つ葉は茎の部分を茹でて、3mm幅にきざんでおく。
  - ⑨ 出汁に(1)のかぶを入れ、アクを取りながら加熱する。
  - ⑩ (6)にしめじを入れ、調味料で味付けし、片栗粉でとろみをつける。
  - ⑪ 配膳時、お碗に梅白玉もちを入れ、(7)をかけ、(3)(4)(5)を飾る。

すずしろ御飯

- 【材料】
- 白米 ..... 65.00g
  - 水 ..... 78.00g
  - 大根 ..... 18.00g
  - かぶ(葉) ..... 8.00g
  - 油 ..... 0.60g
  - 胡麻 ..... 1.00g
  - 調味料
  - 砂糖 ..... 1.50g
  - 淡口醤油 ..... 1.60g

- 【作り方】
- ① 白米を浸漬させ炊く。
  - ② 大根は皮をむき、縦横1.5cm角、厚さ4mmくらいの薄切りにして下茹でしておく。
  - ③ かぶの葉は約3mm幅の小口切りにする。
  - ④ 熱した油で(2)(3)をさっと炒め、調味料を加えて汁気をとばすように強火で手早く炒める。
  - ⑤ (4)に胡麻を混ぜる。
  - ⑥ 配膳時、(1)の上に(5)をそえる。

八方出汁

- 【材料】 1人分
- 二番出汁
  - 水 ..... 120.00g
  - 昆布 ..... 1.33g
  - 鰯節 ..... 2.67g
  - 塩 ..... 1.20g
  - 薄口醤油 ..... 3.60g
  - 本みりん ..... 10.80g

## 北九州市立藤木小学校の給食

3世代同居が多いためか、児童たちは昔ながらの料理や、郷土の味わいに対する抵抗が少なく、食育の日に提供する一汁二菜の和食も喜んで食べるという。普段は、料理に合わせて、いりこや昆布、鰹節の出汁を使いわけている。3月3日には、松山さんがお雛さまの節句に合わせて作った献立が並ぶ。菜花（菜の花）や地元の藍島で採れるわかめで作ったしんじょう入りのすまし汁、全国的にも有名な筍を加えた牛肉のしぐれ煮で、児童たちは春を味わう。



1食あたりの食材費：240円

### ゆで潮風キャベツの添え物

**材料**  
 キャベツ ..... 20.00g  
 ○調味料  
 薄口醤油 ..... 0.50g

**作り方**  
 ① キャベツを千切りにする。  
 ② 切ったキャベツを茹でてから、水で冷まし、水気を切る。  
 ③ 薄口醤油でキャベツを和える。



### 白御飯

**材料**  
 白米 ..... 80.00g  
 水 ..... 92.00g

**作り方**  
 ① 白米を研ぐ。  
 ② 浸漬させる。  
 ③ 炊く。



### 菜花しんじょうのすまし汁

**材料**  
 菜花 ..... 3.00g  
 冷凍白身魚のすり身 ..... 20.00g  
 にんじん ..... 10.00g  
 北九州市藍島産塩わかめ ..... 2.00g  
 小麦粉 ..... 1.50g  
 ○合わせ出汁  
 水 ..... 100 ~ 105g  
 昆布 ..... 0.50g  
 鰹節 ..... 2.00g  
 ○調味料  
 塩 ..... 0.10g  
 薄口醤油 ..... 3.00g

**作り方**  
 ① 菜花は茹でて冷まし、水気をよく絞り小口切りにする。  
 ② にんじんは千切りにし、塩わかめは3cm幅の角切りにする。  
 ③ 白身魚のすり身を解凍し、小麦粉、菜花を合わせて、こねる。  
 ④ 昆布と鰹節で合わせ出汁をとり、白身魚のすり身をつみ入れ、煮る。  
 ⑤ アクをとり、にんじん、わかめを入れ、煮る。  
 ⑥ 醤油を加え、塩で味をととのえる。

### 牛肉のしぐれ煮

**材料**  
 牛肉（スライス） ..... 20.00g  
 合馬産筍水煮 ..... 20.00g  
 しょうが ..... 0.30g  
 油 ..... 1.00g  
 ○調味料  
 砂糖 ..... 2.50g  
 濃口醤油 ..... 3.50g  
 本みりん ..... 1.00g

**作り方**  
 ① 筍は短冊切りに、しょうがはみじん切りにする。  
 ② 油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、アク、油をとる。  
 ③ 筍を入れ、炒める。  
 ④ 調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮合わせる。



下列中央の松山さんが盛り付けたお手本を見ながら、児童たちが盛り付けた皿は、確かに視覚に訴えるものがある

色のバランスと立体感で、おいしそうに盛りつける。「食べることに対する意欲が旺盛な児童たちです。さらに踏み込んで季節を感じながら料理を味わうなど、和食ならではの楽しみ方を知ってほしい。そんな思いを松山さんに投げかけた結果、テーマとしたのが和食ならではの『もてなし』という概念でした」と宮崎泰子先生。「大根やきゅうりなど、5種類の漬物をお客様に出すとしたらどう盛り付ける?」。家庭科実習で松山相三さんの言葉を受けた6年生59人は、悩みながらも吟味し、漬物を並べ始めた。「みんなできた? 料理はね、色のバランスを見ながら、並べたり重ねたりして立体的に盛りつけると、おいしそうに見えるよ」。松山さんの助言を聞いて、児童たちは納得した様子だ。

### 作り手も、食べ手も。相手への思いが大切。

松山さんは研いだお米を土鍋で炊く間、持参した包丁で大根をかつらむきし、きゅうりを蛇腹切りしながら「お客様が食べやすく、見た目もおいしくなるように包丁を入れます」と説明。さらに、季節に合わせてお店で使い分けているお皿を見せて「さてこれらは、何月に使うでしょう」と質問すると、桜やあじさい、銀杏、柿などの絵を手がかりに児童の手が元気に上がり、次々に言い当てていた。「お料理と器で季節を表現するのが和食の醍醐味のひとつ。そして、例えば12月は、寒い中に来て下さったお客様に暖まってほしいという気持ちで、温かい碗ものを最初にお出します。それを受けてお客様はとても満足そうな表情になる。相手が何をしてほしいのかを感じ取ることが、もてなしの心です」と松山さん。

相手思いながら料理することももてなしなら、料理を味わい、鑑賞することもまた作り手へのもてなしだ。児童が「もてなしを受ける力」を養うことができるのは、給食で和食を提供する大きなメリットなのかもしれない。



[右] 立体感やお皿の大きさとの関係、色のバランスなどを意識すると「美しさ」が見えてくることを丁寧に伝える松山さん  
 [左] 「いつものきゅうりと全然違う味がした」。蛇腹きゅうりを初めて食べたと話す児童と、日頃の食事について話す松山さん



### DATA

対象地：福岡県北九州市  
 対象校：藤木小学校  
 提供方式：単独調理場方式（親子）  
 提供食数：540食  
 米飯給食回数：週3.0回  
 米飯炊飯方式：委託炊飯  
 献立方法：統一献立

### 栄養教諭 宮崎泰子

みやざきやすこ：節句にちなむ行事食はメニューの固定化を悩んでいたが、この授業は初心に帰るいい機会になった。「和食の心」を思い起こし、パリエーションを増やしたい



### 御料理 まつ山 松山相三

まつやまそうぞう：1981年福岡県出身。北九州市小倉の和食店で修業を積み、2011年に「御料理 まつ山」を開店。素材にこだわり、地元客に愛される名店。「ミシュランガイド福岡・佐賀」では、2014年で1つ星を獲得



日本人の生活には、特別な「ハレの日」がある。人生や暦の節目に食べられる行事食は、「和食」の中でも重要な意味合いを持つてきた。今回は、豊かな食文化が根付く金沢らしいハレの給食が登場した。



高井先生(左)と吉岡さん(右)。終始明るい雰囲気調理場が印象的だった

1年の始まりの給食で、年中行事を意識する。

正月などの年中行事や、誕生や結婚などの人生儀礼。その際に食べられる食事は、災厄を払い、健康長寿を願うものとして伝承されてきた。核家族化が進み、手間のかかる料理は家庭で敬遠されがちな現在、伝統的な行事食に馴染みの薄い児童が増えている。

加賀百万石の城下町、金沢。豊かな伝統文化に恵まれたこの街ならではの正月を意識したハレの料理を給食で提供することは、栄養教諭の高井先生にとっての願いだ。金沢にもまた、多くの郷土料理がある。例えば、名産品のすだれ麩を用いた治部煮。かつては年間を通じて食べられる料理だったが、現在、家庭で出されることはほとんどなく「お祝いの席に料亭で食べる料理」となっている。折しも実施日は新年明けてすぐの新学期初日。「歳神さま」を迎える大切な年中行事である正月を意識し、治部煮のほかに、餅の入った雑煮も用意された。

食材や調理で伝える、地域性と多様性。

お節や雑煮には、地域色が如実に表れる。今回は、地元で伝わる加賀野菜のさつまいもやせり、正月には欠かせない出世魚の鰯を使用。スーパーでは全国の食べ物が手に入る時代、給食で地域の伝統を感じてもらえるよう、食材選びに気が配られた。

京料理の名店で修業を重ねた吉岡さんらしく、雑煮は白味噌ベースに。他の地域の食文化も紹介し、和食の地域性を説いた。白味噌と一緒に用いたのは酒粕。独特な香りを嫌がる児童もいるのではと思われたが、そこは学校給食の経験が豊富な吉岡さん。「こういう機会だからこそ、普段と違うものも積極的にチャレンジしてくれるはず」と自信を見せる。低学年の児童にも好評で「初めて食べる味だけどおいしい」と残さず食べた。ハレの料理というテーマを通じ、和食の地域性や多様性に触れる絶好の機会となった。



[右] 汁物は、児童たちが苦手と思われた酒粕で仕立てた  
[左] 児童たちは、意外にも酒粕雑煮が気に入った様子。低学年も完食したと聞き「やってみるもんだよね」と笑顔の吉岡さん。味が濃く感じられる洋食に比べ、和食の味付けはたくさん食べられると話す児童もいた



なすび亭 吉岡英尋

よしかわひろ：1971年東京都出身。東伊豆「つるやホテル」、鎌倉の懐石料理「山椒洞」、日本料理「蝦夷御殿」などで修業。「永田町瓢亭」で首官邸出前料理番を任される。2000年、恵比寿に「なすび亭」を開店



栄養教諭 高井聡子

たかさいとこ：金沢市内栄養教諭・学校栄養職員・青果組合と協力・連携し、地域の食材を積極的に利用。地元の食文化にも精通し、教育現場に活かしている



DATA

対象校：石川県金沢市  
対象校：三馬小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：810食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方法：委託炊飯  
献立方法：統一献立

金沢市立三馬小学校の給食

作業効率や仕上がりを考えた結果、本来は煮込むべき治部煮のさつまいもを素揚げするなど、随所に吉岡さんと高井先生による工夫が凝らされた。とろみがあり食べやすい治部煮をはじめ、ひじきの食感をしっかりと残した副菜や、ふわりと柚子が香る大人っぽい味わいの粕汁雑煮まで、児童たちは残さずきれいに完食。食育に力を入れるこの学校では、定期的に野菜の生産者や漁師たちを授業に招いている。そのためか、児童の食への興味が強く、喜んで和食給食を食べる児童が多い印象だった。



小松菜とひじき、干し海老の煮物

| 材料      | 量      | 作り方                         |
|---------|--------|-----------------------------|
| 乾燥ひじき   | 3.50g  | ① 小松菜は2cm長さに切り、茹でておく。       |
| 小松菜     | 25.00g | ② 鰹節と昆布で出汁をとる。              |
| 乾燥桜海老   | 1.00g  | ③ ひじきは戻しておく。                |
| 油       | 0.50g  | ④ 油で、ひじきを炒め、合わせ出汁と調味料を加え煮る。 |
| ○合わせ出汁  |        | ⑤ 小松菜を加え、ひと煮立ちしたら桜海老を加える。   |
| 水       | 8.00g  |                             |
| 鰹節      | 0.30g  |                             |
| 昆布      | 0.06g  |                             |
| ○調味料    |        |                             |
| 砂糖(三温糖) | 0.70g  |                             |
| 濃口醤油    | 1.50g  |                             |
| 淡口醤油    | 1.50g  |                             |
| 本みりん    | 0.90g  |                             |



鰯の粕汁雑煮 白味噌仕立て

| 材料        | 量      | 作り方   |
|-----------|--------|---|
| 鰯         | 30.00g | ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。                                 |
| 小麦粉       | 2.00g  | ② 大根、にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切り、せりは1cm幅に、柚子は皮を千切りにする。 |
| 大豆白絞油     | 2.00g  | ③ 角切りの鰯に小麦粉をつけて170°Cの油で素揚げする。                     |
| 大根        | 30.00g | ④ 合わせ出汁に、大根とにんじんをいれアクをとり、餅を入れる。                   |
| にんじん      | 10.00g | ⑤ (4)に素揚げした鰯と調味料を入れ、せりと柚子を入れる。                    |
| せり        | 3.00g  |   |
| 柚子皮       | 0.70g  |   |
| ○合わせ出汁    |        |   |
| 水         | 85.00g |   |
| 鰹節        | 2.40g  |   |
| 昆布        | 0.40g  |   |
| 餅(団子型 冷凍) | 25.00g |   |
| ○調味料      |        |   |
| 酒粕        | 10.00g |   |
| 白味噌       | 6.50g  |   |
| 味噌(淡色辛味噌) | 1.20g  |   |

① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。  
② 大根、にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切り、せりは1cm幅に、柚子は皮を千切りにする。  
③ 角切りの鰯に小麦粉をつけて170°Cの油で素揚げする。  
④ 合わせ出汁に、大根とにんじんをいれアクをとり、餅を入れる。  
⑤ (4)に素揚げした鰯と調味料を入れ、せりと柚子を入れる。



治部煮

| 材料      | 量      | 作り方                                 |
|---------|--------|-------------------------------------|
| 乾燥すだれ麩  | 2.00g  | ① すだれ麩は戻して1×2cmの短冊、青ねぎは1cmの小口切りにする。 |
| 青ねぎ     | 5.00g  | ② さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちょう切りにし、素揚げする。  |
| 若鶏胸皮なし肉 | 40.00g | ③ 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。                   |
| さつまいも   | 30.00g | ④ 合わせ出汁に、調味料とすだれ麩を加えて煮る。            |
| 小麦粉     | 3.00g  | ⑤ 一口大の鶏肉に小麦粉をつけ、(4)に加え煮る。           |
| 大豆白絞油   | 1.00g  | ⑥ さつまいもと青ねぎを加える。                    |
| ○合わせ出汁  |        |                                     |
| 水       | 35.00g |                                     |
| 鰹節      | 1.20g  |                                     |
| 昆布      | 0.20g  |                                     |
| ○調味料    |        |                                     |
| 砂糖(三温糖) | 0.60g  |                                     |
| 濃口醤油    | 3.30g  |                                     |
| 本みりん    | 2.50g  |                                     |
| 酒       | 2.50g  |                                     |

白御飯

| 材料  | 量      |
|-----|--------|
| 白米  | 65.00g |
| 強化米 | 0.20g  |
| 水   | 78.00g |

① 白米を研ぐ。  
② 強化米を入れる。  
③ 浸漬させる。  
④ 炊く。

