

器を通して知る 自然を尊重する心



鮮やかな色使いが特徴の九谷焼。食材を盛ることで、より奥深い美しさを感じられることを学ぶ

和食の根底にある精神性を語るには、器などの食の道具について知ることが不可欠だ。給食で直接的には扱わずに、課題も、食育授業の時間から伝えられることがある。

日本料理 梶助 梶太郎



かじたらう：1979年石川県出身。18歳から「東京 なた万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」の三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供している

栄養教諭 筒井絢香



つついあやか：前職は食品系企業の営業職という着任2年目の栄養教諭。異業種の経験を生かし、児童たちとの毎日のコミュニケーションから手製の掲示物まで、工夫を凝らし児童の心を掴んでいる

DATA
対象地：石川県小松市
対象校：小松市立芦城小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：555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：学級活動

石川県小松市立芦城小学校の給食

普段は出汁パックを使っている芦城小学校だが、この日は梶さんの指導の元、たっぷりの昆布と鰹節で出汁を引いた。「香りが違う。児童にもそれが伝わったと思います」と筒井先生。魚が苦手な児童にこそ、骨のある魚を食べる経験を与えたいと、主菜はあえて骨付きの鯖で提供された。実施までの間に何度も学校へ足を運び、確認を重ねたという梶さんは「600人前という量の調理は大変でしたが、いい経験になった。ぜひこの経験を次回に生かしたい」と、今後も食育授業を継続することを、筒井先生に約束していた。



1食あたりの食材費：285円

小松菜の煮浸し

材料		○出汁	
小松菜	35.00g	水	8.30g
油揚げ	6.00g	昆布	0.10g
赤ピーマン	4.00g	塩	0.10g
油	1.20g	醤油	0.80g
胡麻油	0.70g	本みりん	0.80g
		酒	0.80g

- 作り方**
- 油揚げは短冊に切り、油抜きする。
 - 小松菜は2cmに切り、茹でて冷ましておく。
 - 赤ピーマンは千切りにし油でさっと揚げる。
 - 昆布で出汁をとり、塩、醤油、本みりん、酒を入れ調味する。
 - 胡麻油で油揚げ、小松菜、赤ピーマンを炒め、[4]を合わせる。



鯖の柚庵焼き

材料		作り方	
鯖	40.00g	① 輪切りの柚、調味料を合わせた漬け汁に鯖を15分程度漬ける。	
柚	1.00g	② 仕上げ用の柚は消毒してよく洗い、水気を切っておく。	
○調味料		③ [1]を火が通るまで焼く。	
醤油	2.00g	④ [3]に[2]を削って散らす。	
本みりん	2.00g		
酒	2.00g		



五郎島金時と大根菜の御飯

材料		作り方	
米	60.00g	① 米に塩、酒を入れて炊く。	
塩	0.60g	② さつまいもは小さめのいちょう切りにし、低温の油で揚げる。	
酒	1.00g	③ 大根の葉は1cm幅に切り、茹でた後、冷ましておく。	
水	78.90g	④ [1]に[2]、[3]、胡麻を混ぜ、塩で味を調節する。	
〈さつまいも〉			
さつまいも	30.00g		
油	10.00g		
大根(葉)	3.00g		
白煎り胡麻	1.00g		
○調味料			
塩	1.00g		



千草椀風お吸い物

材料		○合わせ出汁	
鶏肉(もも皮なし)	15.00g	水	150.00g
酒(鶏肉下味)	0.50g	昆布	0.80g
赤ふかし	7.00g	鰹節	3.30g
白ふかし	7.00g	片栗粉	1.00g
大根	30.00g	○調味料	
にんじん	5.00g	塩	1.00g
生椎茸	3.00g	淡口醤油	5.00g
三つ葉	2.00g	酒	1.50g

- 作り方**
- 鶏肉は酒をかけておく。
 - ふかしは1.5cm角程度に切り、大根、にんじん、生椎茸は千切り、三つ葉は2cmに切る。
 - 昆布と鰹節で合わせ出汁をとっておく。
 - [3]の中に[1]、大根、にんじん、生椎茸、ふかしの順に入れる。
 - 調味料を入れ、三つ葉を入れる。その後、片栗粉でとろみをつける。



[左] 梶さんが、自らのご子息と一緒に写真を撮る姿に、教室が盛り上がる。「梶助」は学校から車で数分の距離にあり、近所に住む児童も多い。今回の企画を通して、学校と料理人だけでなく、学校と児童の繋がりが生まれた [右] 授業では合わせ出汁の実演も。「まず目で見て、鼻で嗅いで、最後に味わってみて」。丁寧な梶さんの説明に、うま味を体感し、理解する児童たち

和食給食を 栄養士が牽引する



いつもより速いペースで箸が進む児童たちの様子に、武本さんと和田先生は手応えを感じていた様子だった

統一献立などの関係で、献立の立案が難しい場合でも、和食給食は推進できる。周囲を巻き込む繋がりづくり、熱意、粘り強く説得を続ける姿勢。「現状」を変え続けている若手の、取組をご紹介します。

日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970年神奈川県生まれ。食べ歩き好きが高じて20歳で料理の世界へ。「金田中本店」で副料理長を務めた後に料亭「水野」で料理長に。2009年に独立し「日本料理 TAKEMOTO」を開店



学校栄養職員 和田敦志

わだあつし：1981年神奈川県生まれ。洋食屋での修業中に父が病気になったことをきっかけに、健康な身体づくりに寄与できる職業として管理栄養士に。横浜市西区食育推進会議の会長として区民の食育推進にも尽力



対象地：神奈川県横浜市
対象校：横浜市立平沼小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：620食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：委託炊飯（一部自校）
献立方法：統一献立
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA

神奈川県横浜市立平沼小学校の給食

「五味五色」を意識できると同時に「横浜産の豚肉を使った和食」の献立を依頼した和田先生。武本さんは、かすかに酸味を帯びた野菜の甘酢あんや、柚子味噌を使ったふろふき柚子大根、そして薄口醤油で仕上げたかぶのすりながしなど、調味に幅を持たせることで、食べ飽きずに御飯を楽しめる献立を立案。「豆腐とすりおろした玉ねぎを混ぜてふんわりと仕上げた肉団子に感動！すりながしというかぶの新しい使い方も勉強になった。和食の技術と知恵を吸収していきたい」と和田先生。



1食あたりの食材費：211円（デザート込み：224円）

豚バラ肉の甘酢あんかけ

材料

〈豚肉〉		○合わせ出汁	
豚肉（バラ）	50.00g	水	12.00g
薄口醤油	1.00g	昆布	0.10g
〈甘酢あん〉		鰹節	0.20g
玉ねぎ	10.00g	○合わせ出汁	
にんじん	5.00g	砂糖	3.00g
しめじ	5.00g	酢	2.00g
油	0.70g	薄口醤油	4.00g
片栗粉	0.50g		

作り方

- ① 鰹節、昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、しめじはほぐす。
- ③ 釜に油を入れ、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、合わせ出汁、しめじを入れ、調味料を加える。
- ④ (3)に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 豚肉を茹で、醤油で下味をつける。
- ⑥ (5)に(4)をかける。



かぶのすりながし

材料

〈かぶのすりながし〉		○調味料 A	
かぶ	15.00g	塩	0.70g
小松菜	6.00g	薄口醤油	4.00g
片栗粉	1.00g	本みりん	1.00g
水	0.80g	〈肉団子〉	
○合わせ出汁		豚肉（3mm びき）	20.00g
水	120.00g	玉ねぎ	10.00g
昆布	0.30g	木綿豆腐	10.00g
鰹節	0.80g	片栗粉	0.50g
		○調味料 B	
		薄口醤油	0.20g
		酒	1.30g

作り方

- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ② 小松菜を切り、下茹でする。
- ③ かぶは皮つきでくし切りにし、ミキサーにかける。
- ④ 出汁に調味料 A を加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、(3)を入れる。
- ⑤ 玉ねぎをすりおろす。
- ⑥ (5)に豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、片栗粉、調味料 B を入れ、練る。
- ⑦ (6)で10g程度の肉団子をつくり、すりながしに入れる。
- ⑧ (2)を入れ、火を止める。

ふろふき柚子大根

材料

大根	25.00g		
油揚げ	5.00g		
柚子	2.00g		
水	7.00g		
○合わせ出汁			
水	80.00g		
昆布	0.30g		
鰹節	0.40g		
○調味料 A			
塩	0.20g		
薄口醤油	1.00g		
○調味料 B			
砂糖	1.00g		
味噌	2.00g		
本みりん	1.50g		
酒	0.40g		

作り方

- ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 柚子は皮と実を分ける。皮は千切りにし、実は絞る。
- ③ 大根は3cmのいちょう型に切り、下茹でする。油揚げを油抜きし、一口大の短冊に切る。
- ④ 出汁に大根、油揚げを入れ、調味料 A を加え放冷する。
- ⑤ 大根を釜に戻して再加熱し、味を染み込ませる。
- ⑥ (2)に調味料 B を加え、加熱後(5)にかける。

さつまいものレモン煮

材料

さつまいも	25.00g
レモン	1.00g
水	20.00g
砂糖	3.00g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- ② レモンは3mm幅の輪切りにし、種をとる。
- ③ さつまいもを固めに茹でる。
- ④ レモン、水、砂糖を煮立てて、シロップを作る。
- ⑤ (3)に(4)を加える。
- ⑥ 粗熱が取れたら専用のカップに充填し、冷やす。



「和食」を身体で覚えてほしい。児童がより多くの食材を食べられるようになり、食への関心や感謝の気持ちを育む機会を作ること。それが学校栄養職員の本分だと自負する和田先生。「着任した6年前には米飯や和食の残菜が多かった」という。給食時間には各学級を回り、一人ひとりの顔や性格や食べ方を確認し、気になることがあれば名前を呼びかけ、生の声を聞いてきた。食べるペースが遅ければ調理員と相談して野菜の切り方を小さくするなど工夫も。調理器具の更新も容易ではないが、情報収集を重ねた結果リユース品の冷却用冷蔵庫と炊飯器を購入。自校炊飯を可能にして、和食の提供へのハードルを一段階下げた。

政令指定都市は1年単位で統一献立が決まるケースが多く、横浜市も例外ではない。ただし、2カ月前に申請すれば献立のアレンジも可能なため、食育のねらいを明確にしたうえで、行事食などの独自メニューを入れ込んでいる。

また、土曜日の参観日はあえて和食献立。和食ならではの作法やマナーを父兄にも伝えようと努めている。

児童の食への関心を引き出すため、学年主任や給食部の先生、そしてクラス担任の先生方を巻き込むのも和田先生ならではの。地域には農地がないため、米穀店を介して米農家と連携し、校内での稲作も実践している。今では、全国規模の米・食味分析鑑定コンクールに出品するほど、児童が熱中しているそう。

武本賢太郎さんが同校を訪れた日、出汁をたっぷり使い、食材すべてに下味をつけたおかずは「御飯が足りない！」、「毎日食べたい」と大人気。5年生の食育授業では武本さんへの多くの質問の手が挙がり、和食への興味の高さが感じられた。

「児童たちが『この味が好き』と和食を選んでくれるようになれば嬉しい」と和田先生。今では御飯は残らず、豆類やひじきなどの海藻類を使った和食のおかずも人気が高いというが、そんな状況は和田先生の観察力や「巻き込み力」によって生まれているのだろう。



【左】「一番好きな和食のメニューは何ですか」「作り慣れている料理を教えてください」「何種類の包丁を使っていますか」と、次々に質問する児童たち。武本さんの答え一つひとつを、一生懸命メモしていた 【右】鰹節と昆布でたっぷり作られた出汁は、ふろふき柚子大根の下味に、かぶのすりながしに、甘酢あんの下味にと、ふんだんに使われた