

# 1 日本の誇り、「和食」の大切さを知る

四方を海に囲まれ、四季折々の恵みにあふれる豊饒な国で生まれた「和食」。悠久の時間に育まれ、今、世界が求める「和みの食」を、まず私たちが味わい、深く知ろう。



「和食」ならではの、食材を意識する。

受け継いでほしい和食の料理を生徒に問われた奥田さんは「お母さんが作ってくれた家庭料理を大切にしたい」と答えるように「おいしいね」と答えた季節の素材を取り入れ、日本ならではの味付けとうま味を加えた簡単な料理こそ和食。奥田さんはパリの自店でも大人気の鯖の味噌幽庵焼きと海老しんじょうのお吸い物、そしてしんじょう菜のお浸しという献立を組んだ。「これほど鮮度の良い生の魚をおいしく食べられるのは、漁師流通、卸、料理人が魚を丁寧に扱っている日本だけ。築地に近い銀座中学校だからこそ『魚料理がおいしい給食』をもっと楽しんでほしい」と奥田さん。

理の間を省きながら、本物に近づく方法が、見つかった。

「ひじきやきんぴらなど和食の好き嫌いが多く、苦手意識を払拭したい」と語る前田潤先生。奥田さんは「生徒たちは本当の出汁のおいしさに気付いていないのでは？」と予測し、うま味の相乗効果を、お吸い物で体験してもらおうことに。昆布と鰹節の合わせ出汁には、干し椎茸や海老しんじょうも加わり、お椀に鼻を近づけてから、汁が胃袋に収まるまで、豊かなうま味が身体を駆け巡る感覚を味わえた。食の欧米化が進んでいるといわれるが、生徒たちは「素材を生かした和の味」を知りさえすれば、和食文化、ひいては日本文化に対して関心と誇りを持つ可能性は大きい。給食は、その「入口」となりうる。食べることは日本の文化を知ることであり、「おいしい」という感覚が大きな気付きに繋がることを、奥田さんは、献立で伝え切った。

[右] 奥田さんのお弟子さんである五十嵐さんは、食材の加熱には細心の注意を払った。その結果、お浸しはもちろんのこと、汁物に入れた水菜や白菜やにんじんにもシャキシャキした歯応えと食材の香りが残っていて、おいしいと同時に食べるのが楽しくなる  
[左] 食材の持つ風味を味わえるという和食の魅力と、奥田さんは生徒たちに伝えきったようだ



銀座 小十 奥田透  
おくだとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年に「銀座小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南2007」で3つ星を獲得し毎年3つ星。2015年2つ星。2013年パリに「OKUDA」を出店

栄養士 前田潤  
まえだじゅん：調理器具などで一部の時間を省きつつ、「本格的」な料理を提供することも可能だということも学んだ。違う食材で、うま味を活かした料理に挑戦してみた

DATA  
対象地：東京都中央区  
対象校：銀座中学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：390食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独立献立

## 中央区立銀座中学校の給食

鯖の味噌幽庵焼き、海老しんじょう、かぼちゃのプリンと、この日はスチームコンベクションオープンがフル稼働。日ごろは好き嫌いが分かれる魚料理も、味噌の味わいも新鮮だった鯖の味噌幽庵焼きは「骨がなくて食べやすいし、身がふんわりしている」と好評で、香ばしく焼けた皮まで完食する生徒がほとんどだった。「手の込んだ料理だけが和食ではない。家庭で食べられているような、普段着の和食のおかずも、もっとおいしく調理して提供したい」と、前田先生は意欲を見せていた。



### しんとり菜のお浸し

材料	量	作り方
しんとり菜	45.00g	① 煎り胡麻を煎る。
もやし	10.00g	② 調味料を加熱する。
煎り胡麻	0.50g	③ しんとり菜ともやしを茹でる。
調味料		④ (3)を流水に取り、冷まし水気を切る。
醤油	3.00g	⑤ (4)を30分出汁につける。
砂糖	0.30g	⑥ 最後に煎り胡麻を混ぜる。



### 鯖の味噌幽庵焼き

材料	量
鯖切り身	60.00g
調味料 A	
醤油	5.00g
粒味噌	7.50g
本みりん	10.00g
酒	3.50g
調味料 B	
醤油	1.90g
粒味噌	7.50g
本みりん	3.50g
酒	1.30g

- 作り方
- 調味料 A を混ぜ、鯖を漬ける。
  - (1) を火が通るまで焼く。
  - 調味料 B を混ぜ、一度焼いた鯖に塗る。
  - (3) を焼き色が付くまで焼く。



### 白御飯

材料	量	作り方
白米	97.00g	① 白米を研ぐ。
水	106.00g	② 浸漬させる。
		③ 炊く。

### 海老しんじょうのお吸い物

(海老しんじょうは1人2個)

材料	量	材料	量
むき海老	32.50g	水菜	25.00g
塩	0.03g	合わせ出汁	
卵(卵黄)	1.60g	水	200.00g
油	5.30g	昆布	0.25g
長芋	0.90g	鰹節	2.50g
卵(卵白)	1.10g	調味料	
白菜	22.00g	塩	0.90g
にんじん	15.00g	醤油	2.00g
干し椎茸	2.00g	酒	1.00g

- 作り方
- 昆布、鰹節で合わせ出汁を取る。
  - 卵(卵黄)と油をボールで混ぜる。
  - むき海老を半分はペースト、半分は荒みじん切りにする。
  - むき海老、(2)の卵液、おろした長芋、卵白を良く混ぜて、一人分に丸める。
  - (4)を蒸す。
  - 白菜は細い短冊切りに、にんじんは千切りに、干し椎茸はスライスに、水菜は4~5cm幅に切る
  - 出汁に干し椎茸の戻り汁を混ぜ、野菜と干し椎茸を煮る。
  - (7)に調味料を加える。
  - 食缶に出来上がった海老しんじょうを入れ、(8)を加える。



### かぼちゃのプリン

材料	量	作り方
冷凍裏ごしかぼちゃ	12.50g	① 冷凍裏ごしかぼちゃを解凍する。
牛乳	35.00g	② 砂糖と水混ぜて火にかけて、キャラメルソースを作り、ゼリーカップに注ぐ。
砂糖	6.00g	③ 卵はこしておき、卵黄とグラニュー糖を良く混ぜる。
水	4.00g	④ (3)に(1)と牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
卵	5.80g	⑤ (4)をゼリーカップに注ぐ。
卵黄	4.30g	⑥ (5)を蒸す。
砂糖(グラニュー糖)	3.80g	
生クリーム	2.50g	
バニラエッセンス	0.03g	
他		
ゼリーカップ	1個	



# 2 彩りで食べる意欲を刺激する

日々の給食を、自ら積極的に食べない児童が増えてきている。「目にしただけで自然と食欲が湧いてくる」。そんな献立が必要とされる中、味覚だけでなく視覚にも訴える和食の技が生きてくる。



大量の食用菊をザルにかけると、給食室が明るくなった。この色が秋の訪れを告げると同時に、児童たちの食欲をそそる



[右] 好奇心旺盛な児童たち。食用菊は初めての児童も多かったが、抵抗なく食べていた  
[左] 若手の加藤先生に「ちゃんと菊の色を出すには、加熱時の温度管理が肝心。そのために段取りが必要なのです」と話す佐藤さん

児童の視覚に訴えて、食欲を引き出す工夫とは？

「みんな鮭は好きですか？」  
「大好き！」

佐藤さんの授業は、児童たちの元気なやりとりから始まった。「それは鮭が赤いから。赤いものはおいしそうに見えるんです。だから今日は鮭を使いました」

児童の食べる意欲を引き出す要素として、味覚や嗅覚だけでなく視覚も大切だ。そして「和食」は、人の目に訴えかけるために様々な知恵を重ねてきた食文化だ。

給食室で、ザルいっぱいになる鮮やかな黄色と紫。これは二色の食用菊。

紅色の鮭の切り身にかけられた「あん」には、えのき茸の白、春菊の緑、食用菊の黄色と紫など、カラフルな秋の食材が散りばめられていた。

「食用菊は酢を入れて茹でると、色がかわらないんだよ」と佐藤さん。佐藤さんの思惑通り、出汁の香りと味わいに包まれた、目にも鮮やかな和食を児童たちは味わっていた。

は意欲的に食べていた。

茶碗蒸しを通して、「出汁」の味を伝えたい。

「今回は、ぜひ茶碗蒸しを出したかった」と言うのは学校栄養職員に加藤綾苗先生。加藤先生自身も、初めて茶碗蒸しのおいしさを知ったのは高校生の時。児童たちの和食経験には個人差があり、茶碗蒸しを「食べたことがない」「お母さんが作る」「お店で食べた」「しょっぱいプリンなの？」など、意見はバラバラ。そんな中で、口当たりがよく食べやすい茶碗蒸しは、児童たちへ出汁の味をストレートに伝えられる献立だと考えたからだ。

「家庭で食べていなくても給食で提供し続ければ、6年の歳月で出汁の味を憶えられる」と加藤先生。食器の都合で、茶碗ではなくアルミカップで蒸し上げることにしたが、中には秋の味覚の代表格でもある栗が入っている。食べ進むうちに、児童たちはまるで宝物を見つけるように味わっていた。

日本料理 雄 佐藤雄一

さとうゆういち：1975年茨城県出身。「強羅花壇」にて日本料理の修業を始める。その後、日本料理店、寿司店などで腕を磨き、2006年「日本料理 雄」を開店。常に闊達、食べ手が楽しめる料理と場作りを心がけている



学校栄養職員 加藤綾苗

かとうあやな：着任2年目の新人学校栄養職員。自身の子供時代も、和食経験が乏しいと感じているので、「児童たちには、給食で学んでほしい」と積極的に和食を取り入れている



### DATA

対象地：東京都世田谷区  
対象校：尾山台小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：500食  
米飯給食回数：週3.6回  
米飯炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独自献立

## 世田谷区立尾山台小学校の給食

佐藤さんと加藤先生が挑んだテーマは「食欲をそそる色味」。そこで、2色の食用菊や鮮やかな黄色いじゃがいも「インカのめざめ」など、児童たちの目を引く色味の食材を意識的に導入。3つのメニュー全てに出汁が使われている。尾山台小学校がある世田谷区は、毎年共通のテーマを決めて学校給食に取り組んでいるが、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、26年度は「和食」がテーマ。冬至には「かぼちゃのそぼろ煮」、1月は「おしるこ」など、行事食も積極的に提供している。



1食あたりの食材費：253円

### じゃがいもの胡麻あえ

材料	
じゃがいも(インカのめざめ)	60.00g
にんじん	4.00g
小松菜	3.00g
〇合わせ出汁	
水	1.20g
昆布	0.04g
鰹節	0.01g
〇調味料	
砂糖	4.00g
塩	0.10g
薄口醤油	3.00g
ねり胡麻	10.00g

- 作り方**
- ① じゃがいもは乱切りに、にんじんはちょう切りもしくは飾り切りにする。小松菜は2cm幅で切る。
  - ② じゃがいもは弱火で茹でる。
  - ③ にんじん、小松菜を茹でる。
  - ④ 合わせ出汁、水、調味料を混ぜる。でてきた油は捨てる。
  - ⑤ じゃがいもと④を混ぜる。

### 秋鮭の彩あんかけ

材料	
〈鮭〉	
鮭切り身(1~3年)	40.00g
鮭切り身(4年~大人)	60.00g
片栗粉	5.00g
油	5.00g
〇調味料	
塩	0.10g
〈あん〉	
水	40.00g
えのき茸	4.00g
春菊	4.00g
食用菊	1.00g
もつてのほか(もつて菊)	1.00g
〇合わせ出汁	
水	40.00g
昆布	1.23g
鰹節	0.43g
片栗粉	2.24g
〇調味料	
酢(茹で用)	0.40g
薄口醤油	4.00g
本みりん	4.00g

- 作り方**
- ① 鮭は塩をふり、臭みや水分を抜く。
  - ② 片栗粉をつけて揚げる。
  - ③ あん用に、えのき茸は三分分に、春菊は2cm幅に切り、それぞれ茹でて冷やす。
  - ④ 菊は、酢を入れてしっかりと茹でて、冷やす。
  - ⑤ 合わせ出汁と調味料で材料を順に煮る。
  - ⑥ 様子を見ながら片栗粉を入れる。
  - ⑦ あんを揚げた秋鮭にかける。



### 栗の茶碗蒸し

材料	
〇合わせ出汁	
水	66.00g
昆布	2.03g
鰹節	0.71g
卵	33.00g
栗	5.80g
紅白あられはんぺん	4.00g
糸三つ葉	1.70g
〇調味料	
塩	0.57g
薄口醤油	0.66g
本みりん	1.05g
〇他	
カップ	1個

- 作り方**
- ① 栗は1/2カットに。糸三つ葉は粗みじん切りにする。
  - ② 昆布と鰹節で出汁をとる。
  - ③ 卵を割りほぐす。
  - ④ 合わせ出汁、卵、調味料を混ぜ合わせ、しっかりとこす。
  - ⑤ カップに、栗、はんぺん、三つ葉を入れておく。
  - ⑥ よく混ぜた卵液をカップへ流し込む。
  - ⑦ バットに並べ、水分が入らないようにふたをする。(水分が入ると、割合が変わって固まらない)
  - ⑧ スチームモード90℃で25分間加熱する。



### 白御飯

材料	
白米	68.00g
水	88.00g
作り方	
① 白米を研ぐ。	
② 浸漬させる。	
③ 炊く。	

給食センターでは、1000食を超える大量調理が必要となる。そのため和食の献立を提供する際には、食材の確保や、センターから学校への移動時間、さらには食器不足などの制約を乗り越える工夫も求められる。



カメラを向けた瞬間、即座に帽子とマスクを外して撮影に応じる笠原さん。調理場の雰囲気も和む ※撮影時のみマスク、帽子を外して撮影

その数1000食超。大量調理の難しさとは？

「主菜は揚げた魚のあんかけでも、あん」を、食べる直前にかけることはできないのです」と言って栄養教諭の幸松利枝先生が悔しがらる。

同校の給食をつくるのは「国東学校給食センター」。車で5分と距離こそ近いが、「あん」だけを入れる食缶の余裕が無い。しかも、御飯茶碗の他に使える食器は2つのみ。主菜のために1つ使うので、副菜を出そうとすれば汁物は諦めなければならぬし、その逆もまた然り、だ。クヌギ林と溜め池が繋ぐ循環型の農業が営まれてきた大分県国東半島の宇佐地域は、2013年に世界農業遺産として認定されている。それゆえ、幸松先生は「鰯や天然わかめ、原木椎茸やかぼすなどの地元食材を使いたい」と考えたが、1日1200食分の食材が必要で、一度に確保するのも、また難しい。

制約が多く、これまで何度学校給食で和食を提供して

きた料理人の笠原さんも頭を抱えた。

救世主になったのは、「具だくさんの汁物」

献立の検討を何度も繰り返した結果、主菜の魚は、鰯と比べて漁獲の多い県産の鯖に変更。かぼすは瓶入りの果汁をあんに加えることにした。

食缶をにわかには増やすことはできなかったが、あんをかけてから配食しても、揚げたてに近いクリスピーな食感をできるだけ感じて欲しいということで、鯖を揚げる衣に「ぶぶあられ」を使ったところ大成功。

副菜は、白菜と大根と、たっぷりの出汁とで炒め煮に。汁物を「菜」と捉えて具だくさんにすることで、食器不足の課題を乗り越えた。野菜は地元の産直で格安で手に入れることもできたという。時には「外」の刺激を得ることでアイデアは生まれる。プロの料理人として活躍する笠原さんとの協働の機会が幸松先生の課題を解決する糸口となった。センター給食の壁は超えられる。



[右] 食育授業で、笠原さんは昆布と鰯節の合わせ出汁を実演。「一番出汁は洋食や中華と比べても短時間でとれる『世界最速の出汁』なんです」と力説 [左] 祝い事がある日には、食事をいただく前に牛乳で乾杯するのがこのクラスの習わし。この日も笠原さんを迎えて、乾杯！

日本料理 賛否両論 笠原将弘  
かさはらまさひろ：1972年東京都出身。「正月屋吉兆」での9年間の修業の後、実家の焼き鳥店「とり得」を継ぎ、2004年に「賛否両論」を開店。給食の献立開発や和食給食での学校訪問も多数。現在、恵比寿、広尾、名古屋に店を持つ

栄養教諭 幸松利枝

こうまつとしえ：栄養士歴30年を超えるベテラン。「国東の産物をおいしく食べて、それを育ててきた郷土に誇りをもってほしい」。地元豊かな食材を積極的に取り入れている

DATA

対象地：大分県国東市  
対象校：国東小学校  
提供方式：共同調理場方式  
提供食数：1200食  
米飯給食回数：週4.0回  
米飯炊飯方式：委託方式  
献立方法：独自献立

国東市立国東小学校の給食

12人の調理員が、2つの幼稚園、小学校6校、中学校2校、合わせて1200食分の給食を担当している。おかき揚げの衣にはお茶漬けなどに使われる「ぶぶあられ」を使って、あんをかけた上での配食にもかかわらず、カリカリした食感を保った。炒め煮に使った地元の原木椎茸は、寒くても発生する「低温菌」の椎茸。小粒でも味わいが深いのが特徴だ。白菜や大根、厚揚げをたっぷりの出汁で煮ることで、副菜と汁物の役目を併せ持つ献立を実現させた。



1食あたりの食材費：248円

鯖のおかき揚げ  
ふるさと風味あんかけ

材料		〈あん〉	
〈鯖〉		干し椎茸	0.50g
冷凍大分県産 鯖切り身	30.00g	カットわかめ	0.50g
大分県産米粉	3.00g	片栗粉	0.50g
冷凍液卵	3.00g	〇鰯出汁	
おかき(あられ)	6.00g	鰯節	0.50g
油	2.00g	水	20.00g
		〇調味料	
		薄口醤油	1.00g
		本みりん	0.50g
		かぼす果汁	1.00g

- 作り方
- ① 解凍した鯖切り身に米粉をつけたあと冷凍液卵にくぐらせ、くだいたおかきをまぶす。
  - ② 170°Cの油で揚げる。
  - ③ もどした椎茸は千切りしておき、カットわかめは水でもどして水気を切る。
  - ④ 鰯出汁に調味料と(3)を加え水溶性片栗粉でうすくつろみをつける。
  - ⑤ 揚げた鯖を食缶に入れ、上からあんをかける。

冬野菜と豚肉の胡麻炒め煮

材料		作り方	
大根	40.00g	① 椎茸を水でもどしておく。	
白菜	60.00g	② 大根は4つ割1cm幅のいちょうに切る。	
にんじん	15.00g	③ 白菜は1cmザク切り、にんじんは0.5mmいちょう切りにする。(スライサー使用)	
〇合わせ出汁		④ あらかじめ昆布と鰯節で出汁をとっておく。	
水	50.00g	⑤ 釜を熱し油を入れ豚ひき肉を炒め、その後、大根、にんじんを炒める。	
昆布	1.00g	⑥ (5)に合わせ出汁を加え、白菜の軸部分と厚揚げと戻した小粒干し椎茸を入れてアクをとる。	
鰯節	2.00g	⑦ 酒、砂糖(三温糖)を加えひと煮たちさせ、醤油を加え味を調え、白菜の葉先も加え煮る。	
豚ひき肉	20.00g	⑧ 仕上げに胡麻油と胡麻を回しかける。	
冷凍絹厚揚げ	40.00g		
小粒干し椎茸	3.00g		
油	1.00g		
胡麻	1.00g		
胡麻油	0.50g		
〇調味料			
砂糖(三温糖)	2.00g		
醤油	8.00g		
酒	2.00g		



白御飯

材料		作り方	
白米	74.77g	① 白米を研ぐ。	
強化米	0.23g	② 強化米を入れる。	
水	150.00g	③ 浸漬させる。	
		④ 炊く。	



和食の味を決定づけるのが「出汁」だ。昆布と鰹節でとる合わせ出汁は、浸水時間、加熱温度などにより、微妙に味わいが変わる。少量の調味料で、素材の味を最大限に引き出す役目も果たしている。



まずは出汁をとる工程からこの日の作業が始まった

**出汁食材の特徴を、まずは理解する。**

今回の献立は「鱈の甘酢あんかけ」「ほうれんそうの胡麻あえ」「卵豆腐のお吸い物」。基本的な料理だが、出汁によっておいしくなるものばかりだ。「水1ℓに昆布を10g入れ、70℃で1時間じっくりと」。昆布を引き上げたら火を止めて、鰹節を入れます」

これは宮本さんが研究を重ねて編み出した方法。学校栄養職員の橋本奈緒美先生は「今までは昆布を水に浸漬する時間を長くとり、加熱時間は比較的短く昆布を引き上げていました。宮本さんのような出汁のとり方を初めて知りました」と、感動をあらわにする。

和食では、昆布や鰹節などの出汁食材によるうま味がほとんどの料理の味の要となる。しかし、扱い次第で味が大きく異なるという特徴も出汁食材にはある。例えば水に入れるタイミング。加熱する温度や時間によって味も香りも変わる。鰹節も削り方が異なるだけで味が変わるので、

今回は、普段から橋本先生が使っている「厚削り」ではなく吸い物によく使われる「花削り」を使って、綺麗に澄んだ出汁をとった。

**苦手食材を好きにさせる、うま味の底力。**

出汁の「香り」と「うま味」は、素材がそもそも持っている味や香りを引き立てる。児童が苦手とする食材も、出汁と合わせた瞬間に人気メニューへと変化するということは、他校の事例でも多くみられた。今回は、たっぷりの出汁に旬のほうれんそうを浸して胡麻であえたが、児童の評判は上々。「普段はあまり好きじゃないのに一気に食べちゃった」という声も上がるほどで、ほうれんそうが苦手な児童も、ひと口食べた瞬間にそのおいしさに気づき、さらにもうひと口食べたくなるというようなマジックが起きていた。

調味料も当初の予定より大幅に少なかった。うま味が濃いぶん、調味料の量は減る。出汁の魅力は計り知れない。

[右] 食育授業では、鰹節を削るところから行なう出汁のとり方授業。初めて触る世界一硬い食材の鰹節に驚きの声が上がった  
[左] にんじんを薄くかつらむきにして、金型で紅葉の葉を抜き出す宮本さん。全校で440食、1食につき2枚の計算だから、作った紅葉は合計880枚ということになる



**お料理 宮本 宮本大介**

みやもとだいすけ：1981年熊本県出身。大阪の割烹料理店にて修業。料理専門学校と同級生の妻・幸代さんと2012年「お料理 宮本」を開店。「ミシュランガイド関西」では、2014年から2年連続で2つ星を獲得



**学校栄養職員 橋本奈緒美**

はしもとなおみ：枚方出身。栄養大学系の学食での経験を経て、1年前から同校へ。児童たちに出汁の味と香りを体で憶えてほしいと、宮本さんと2カ月かけて準備を進めた



**DATA**

対象地：大阪府枚方市  
対象校：招提小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：440食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方式：委託方式  
献立方法：統一献立

枚方市立招提小学校の給食

「出汁の大切さを給食で伝えたい」と考える宮本さんは、お店と同じ方法でとった出汁を、主菜、副菜、汁物に使用。あんかけには、椎茸、しめじ、えのき茸、舞茸と、きのこを4種使用。お吸い物には紅葉の葉形に型抜きしたにんじんをあしらった「秋」を表現した。枚方市は大阪府の北東部、京都、奈良との県境に位置し、市全体で同一産地の食材を使用。45校を2ブロックに分け、統一した献立を提供している。



鱈の甘酢あんかけ

- 材 料**
- 〈鱈〉  
鱈切り身 ..... 40.00g  
小麦粉 ..... 8.00g  
油 ..... 3.00g
- 〈甘酢あん〉  
にんじん ..... 5.00g  
きくらげ ..... 0.20g  
えのき茸 ..... 5.00g  
舞茸 ..... 5.00g  
しめじ ..... 5.00g  
生椎茸 ..... 3.00g
- 合わせ出汁  
水 ..... 18.00g  
昆布 ..... 0.14g  
鰹節 ..... 0.60g  
吉野葛 ..... 2.00g
- 調味料  
米酢 ..... 2.00g  
淡口醤油 ..... 2.00g  
本みりん ..... 2.00g



ほうれんそうの胡麻あえ

- 材 料**
- ほうれんそう ..... 50.00g  
すり胡麻 ..... 2.50g
- 調味料  
淡口醤油 ..... 3.00g  
酒 ..... 3.00g
- 合わせ出汁  
水 ..... 40.00g  
昆布 ..... 0.28g  
鰹節 ..... 1.14g

- 作り方**
- ① ほうれんそうは2cm幅に切る。  
② 合わせ出汁と調味料を合わせてひと煮たちさせ、調味液を作る。  
③ ①を湯がいて、冷やし、軽く絞って②に浸す。  
④ 水気をきって、すり胡麻とあえる。

卵豆腐のお吸い物

- 材 料**
- 〈卵豆腐〉  
卵 ..... 12.50g
- 合わせ出汁  
水 ..... 12.50g  
昆布 ..... 0.09g  
鰹節 ..... 0.35g  
にんじん ..... 5.00g  
三つ葉 ..... 5.00g
- 調味料 A  
塩 ..... 0.20g  
濃口醤油 ..... 0.50g
- 調味料 B  
塩 ..... 1.80g  
淡口醤油 ..... 0.18g

- 作り方**
- ① 溶き卵、出汁、調味料 A を合わせてこす。  
② ①を深さのあるパットに流し入れ、スチコンで81℃で30分蒸す。その後1.5cm角に切る。  
③ にんじんは紅葉型で抜く。三つ葉は1cmに切る。袖子の皮は細い千切りにする。  
④ 合わせ出汁に調味料 B を加えて、にんじんを軽く炊く。卵豆腐と三つ葉を加えて炊く。  
⑤ 仕上げに袖子の皮を加える。

白御飯

- 材 料**
- 白米 ..... 80.00g  
水 ..... 90.00g

- 作り方**
- ① 白米を研ぐ。  
② 浸漬させる。  
③ 炊く。



白玉団子 栗あん

- 材 料**
- こしあん ..... 13.50g  
栗の甘露煮 ..... 5.00g  
白玉団子(冷凍) ..... 35.00g  
水 ..... 4.00g

- 作り方**
- ① こしあんを水で溶きのばし、適度なかたさになるよう加熱する。  
② ①に刻んだ栗を加え混ぜる。  
③ 茹でた白玉団子を②に加えて、つぶさないように混ぜる。

低学年の児童も飽きないようにと鯛を目の前でさばいて潮汁の調理実演を行った小笠原さん。これが効果てきめん。児童たちの興味は食材のみならず、包丁などの道具へもおよび、最後は質問攻めに



【右・左】給食の後にいった食育授業では、小笠原さんの包丁さばきに児童たちの歓声がかかるこの時間は料理としてだけでなく、調理の過程にも触られたという意味で、児童たちにとって貴重な時間となった

**苦手食材に臆せず、食べた自信に繋げる。**

大豆やえんどう豆などの豆類を使う頻度が高いのも和食の特徴だが、実は豆類は、全国的に食べ残しが多い食材の筆頭格とされている。小笠原さんは今回、その豆を、あえて児童たちが苦手とする酢の物にした。「好き嫌いに迎合することはありません。出さなかつたり、隠して入れるのではなく『これが食べられた!』という自信に繋げてあげたい」。豆は潰したりせず、そのままの形で調理。昆布、鰹節の合わせ出汁でうま味を足した。結果、栄養教諭の小向先生が「酢の物なのに、おかわりする子がいっぱい」と驚くほど、児童たちの箸が進む仕上がり。風味の利いた出汁を駆使することで支持率が低い食材への苦手意識を克服した格好だ。

**食感を残すことで、苦手意識を克服。**

小笠原さんがもうひとつ大切にしているのが、食感だ。例えば、

お浸しは茹でた後にアクを抜くために水にさらすが、同時に彩りと歯触りも良くなる。今回提供された胡麻酢あえでも、こんにゃくを加え、食感が飽きさせない工夫がされたが、主菜でアクセントとなったのが、この学校で苦手食材の常連として名の挙がるブロッコリー。給食の現場では、加熱後の冷まし方や保管方法で、どうしてもクタクタに緩んだ歯触りになりがちだ。今回は茹でたあと、すぐ冷却し、配膳直前に混ぜる方法により、水っぽさを抑え、ブロッコリーのコリとした食感を引き出した。

**DATA**  
対象地：青森県八戸市  
対象校：種差小学校  
提供方式：共同調理場方式  
提供食数：6328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（ブロック）



**ほむら 小笠原一芸**  
おがさわらかずき：1975年青森県出身。県内の豊富な食材を使い、伝統を尊重しながら新しい調理法にも果敢に挑戦する仕事ぶりに定評がある。自ら構えた「ほむら」は、地元はもちろんのこと、県外からの観光客に人気。二男二女の父



# 八戸市立種差小学校の給食

りんご、めかぶ、ほっき貝、食用菊など、地元食材をふんだんに使った青森県らしい献立。主菜で使われたりんごは、甘味と酸味を加える調味料代わりに。少量の塩と醤油を足すだけで、深みのある味わいに仕上がる。主菜で用いた食材のほかに、汁物の菊も配膳直前に加え、食感だけでなく、彩りも楽しめる膳となった。自分のお子さんにも意見を聞き試作を重ねたという小笠原さんは、献立の再現率のよさに驚いていた。おいしい給食は、栄養教諭の意欲的な姿勢のたまものだ。



1食あたりの食材費：336円



## 豚肉とキャベツのりんご風味

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>材 料</b>           | <b>作 り 方</b>                                |
| 豚肉 ..... 40.00g      | ① 豚肉を湯がき、酒をふりかける。                           |
| 酒 ..... 0.40g        | ② にんじんをささがき、キャベツを1cm幅に切り、下茹でする。             |
| にんじん ..... 5.00g     | ③ [1] ににんじんとキャベツを加え煮る。汁を捨て、調味料とりんごピューレを加える。 |
| キャベツ ..... 40.00g    | ④ [3] に別に下茹でしたブロッコリーを加える。                   |
| ブロッコリー ..... 30.00g  |   |
| りんごピューレ ..... 12.00g |   |
| ○調味料                 |   |
| 塩 ..... 0.60g        |   |
| 醤油 ..... 0.60g       |   |

## さつまいもとこんにゃくと大豆の胡麻酢あえ

- |                       |                   |  |
|-----------------------|-------------------|--|
| <b>材 料</b>            |                   |  |
| さつまいも ..... 25.00g    | 白練り胡麻 ..... 1.20g |  |
| さやいんげん ..... 2.00g    | 白すり胡麻 ..... 1.20g |  |
| お刺身こんにゃく ..... 12.00g | ○調味料              |  |
| 茹で大豆 ..... 8.00g      | 砂糖 ..... 1.10g    |  |
| ○合わせ出汁                | 酢 ..... 1.60g     |  |
| 水 ..... 13.00g        | 醤油 ..... 0.90g    |  |
| 鰹節 ..... 0.20g        |                   |  |
| 昆布 ..... 0.05g        |                   |  |

- 作 り 方**
- ① さつまいもを一口大に切り茹でておく。さやいんげんは1cm幅に切る。
  - ② お刺身こんにゃく、茹で大豆、さやいんげんをそれぞれ湯がく。
  - ③ 合わせ出汁に調味料と胡麻を加え調味液をつくる。
  - ④ 鍋を熱し、熱いまま[1]と[2]を混ぜ合わせ、[3]を加える。
  - ⑤ 料理全体がなじむよう、さつまいもの角がとれる程度に混ぜ合わせる。



## 白御飯

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>材 料</b>      | <b>作 り 方</b> |
| 白米 ..... 70.00g | ① 白米・強化米を研ぐ。 |
| 強化米 ..... 0.21g | ② 浸漬させる。     |
| 水 ..... 110.00g | ③ 炊く。        |



## ほっきとめかぶの潮汁

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>材 料</b>          |  |
| ポイルほっき ..... 25.00g |  |
| めかぶ ..... 20.00g    |  |
| 食用干し菊 ..... 0.50g   |  |
| ○合わせ出汁              |  |
| 水 ..... 150.00g     |  |
| 鰹節 ..... 2.40g      |  |
| 昆布 ..... 0.60g      |  |
| ○調味料                |  |
| 塩 ..... 1.20g       |  |
| 醤油 ..... 1.10g      |  |
- 作 り 方**
- ① 鰹節と昆布で出汁をとる。
  - ② 食用干し菊を戻して絞っておく。
  - ③ 合わせ出汁にほっき、めかぶを入れ、煮えたら調味料を入れる。
  - ④ 食用干し菊を加える。