

年の初めの給食とあって「お節料理」の要素を盛り込んだ豪華な内容に。主菜の揚げ鯛の花焼き添えには、新年を祝う茹で大豆ととろろ昆布を使用。主菜と副菜に、昆布と鰹節からとった同じ出汁をかけて味わう趣向が凝らされた。「小河さんのご指導で、昆布をすぐに引き上げず、

じっくり炊いて出汁をとったら、格段に味わい深くなりました」と学校栄養職員の古荘さん。汁物は小河さんの故郷、博多の雑煮を再現。博多雑煮に欠かせない鯛の幼魚ハマチを全校で丸ごと2本購入。切り身は具材に、アラを出汁に使用している。



手綱こんにゃくのきんぴら

材料		作り方	
板こんにゃく	15.00g	① 板こんにゃくを手綱にした後、	
蓮根	30.00g	下茹でし、乾煎りする。	
チンゲン菜	23.00g	② 蓮根は2mm幅のちょう切り、チンゲン菜は3cm幅に切る。	
胡麻油	1.00g	③ 鍋に胡麻油を入れて(1)と蓮根を炒め、合わせ出汁と調味料を入れて煮る。	
○合わせ出汁		④ (3)が煮えたらチンゲン菜を入れて、汁気を減らしながら炒め仕上げ。	
水	4.50g		
昆布(フジッコ)	0.02g		
鰹節	0.16g		
○調味料			
砂糖(三温糖)	0.95g		
濃口醤油	3.00g		
本みりん	1.20g		



鯛の親子卵の花焼き

材料		作り方	
鯛(開き)	50.00g	① 鯛は調味料Aで下味をつけておく。	
片栗粉	6.00g	② 合わせ出汁Bに調味料Cを加え、とろろ昆布を入れる。	
油	4.00g	③ ねぎ、ごぼう、干し椎茸、水で戻した乾燥きくらげをそれぞれみじん切り、にんじんを5mm角に切る。	
うずら卵	5.00g	④ 鍋に胡麻油を入れ(3)を炒めたら、さらにおからを加え炒め、合わせ出汁Aと調味料Bを加えて煮る。	
じゃこ	1.50g	⑤ (4)に大豆水煮と解凍した枝豆を加えて煮た後、卵、じゃこを加える。	
○調味料A		⑥ 鯛に片栗粉をまぶし揚げたら、鯛の上に(5)と半分に切ったうずら卵をのせ、オーブンで5~10分焼く。	
米酢	1.20g	⑦ (2)は別で出し、きんぴらにもかけて食べる。	
濃口醤油	3.00g		
酒	1.80g		
〈卵の花〉			
おから	12.00g		
胡麻油	0.60g		
ねぎ	3.00g		



小河雅司さんは、福岡県出身。2009年29歳で「元赤坂なぐさみ」を開業。その翌年ミシュラン1つ星を獲得し、最年少シェフに。今回初めて和食給食に取り組んだが、児童に故郷博多のお雑煮を伝えようと、調理員とともに大奮闘

博多雑煮

材料		作り方	
大根	20.00g	① 鯛のアラをオープンで焼き、昆布と鰹節と干し椎茸の戻し汁で出汁をとる。	
にんじん	10.00g	② 大根、にんじんは3cmの千切りにする。	
小松菜	9.00g	③ 小松菜は2cm幅に切り、下茹でし冷やしておく。	
干し椎茸(スライス)	0.70g	④ (1)に(2)、干し椎茸、スライスしたかまぼこの順に入れる。	
かまぼこ	6.00g	⑤ 調味料を加え、小松菜を入れ仕上げ。	
塩	0.40g		
○出汁			
水	125.00g		
干し椎茸の戻し汁	5.00g		
鯛(アラ)	10.00g		
昆布(フジッコ)	0.20g		
鰹節(厚削り)	4.00g		
○調味料			
塩	0.15g		
薄口醤油	2.50g		
濃口醤油	0.90g		
酒	0.70g		



〈あん〉 ※きんぴらにも使用	とろろ昆布(フジッコ)	0.15g
○合わせ出汁B	片栗粉	0.30g
水	万能ねぎ	0.70g
昆布(フジッコ)	○調味料C	
鰹節	薄口醤油	4.00g
	本みりん	2.00g

作り方

- 鯛は調味料Aで下味をつけておく。
- 合わせ出汁Bに調味料Cを加え、とろろ昆布を入れる。片栗粉でとろろみをつけ、万能ねぎを入れる。
- ねぎ、ごぼう、干し椎茸、水で戻した乾燥きくらげをそれぞれみじん切り、にんじんを5mm角に切る。
- 鍋に胡麻油を入れ(3)を炒めたら、さらにおからを加え炒め、合わせ出汁Aと調味料Bを加えて煮る。
- (4)に大豆水煮と解凍した枝豆を加えて煮た後、卵、じゃこを加える。
- 鯛に片栗粉をまぶし揚げたら、鯛の上に(5)と半分に切ったうずら卵をのせ、オーブンで5~10分焼く。
- (2)は別で出し、きんぴらにもかけて食べる。



児童は、箸とお碗の作法を学べる「まめっくん」に挑戦。1分間に大豆を何粒お碗の穴に置けるかを競うゲーム。箸使いの上手な児童も少なくなく、合計34粒をつまんだ児童も



お節料理を学び、味わい、新年を寿ぐ

お節料理は、お正月に欠かせない伝統食。給食を通して、その歴史や意味を学ぼう。

1月12日は、今年最初の給食の日。「年の初めにみんなで食べる給食だから、毎年お節料理の要素を取り入れた献立を考えています」と学校栄養職員の古荘優子さん。

新年を寿ぐお節料理は、和食の中でもっとも重要な伝統食。黒豆、昆布巻き、伊達巻、お煮込：多彩な料理が盛り込まれているが、小学生はもちろん、親の世代でもそれを正しく理解している人は少ない。冷蔵庫が発達し、年末年始も商店が開いている現代、お正月にいただく料理のスタイルも人さまざまだ。

そこで昆布や大豆の製品を製造しているフジッコ(株)の村岡路子さんが、5年生を対象に「お節料理」についての食育授業を開いた。「お節料理は、それぞれの料理や食材に家族の健康や幸せを願う特別な意味が込められた縁起物です(村岡さん)。」

して味をなじませ、重箱に詰める、黒豆を煮るのは大仕事だが、そこには「邪気を払い、マメ(=丈夫で健康に)暮らせるように」との願いが込められている。お節料理をいただく「祝い箸」の両端が細く削れているのは、一方で私たちが、もう一方で年神様(としがみさま)が、いただく意味があることも学んだ。もうひとつお正月に欠かせないのはお雑煮。東京ではすまし汁に角餅、関西では白味噌仕立てに丸餅が主流といわれるが、児童たちには尋ねると、両親の故郷や、家族の好みによって様々なお雑煮が食べられているようだ。

この日は、「元赤坂なぐさみ」の小河雅司さんが献立を考案。「ふるさと」の博多雑煮を伝えたい」と、自ら給食室で腕を振った。主菜の揚げ鯛には、大豆ととろろ昆布が添えられている。「今年も健康(=マメ)に、そして喜び(=昆布)多き年でありませうに」時代は変わっても、食材たちに込められた、その願いは変わらない。

DATA

対象地：東京都町田市
対象校：町田市立小山田南小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：670食
米飯給食回数：週4.0回
炊飯方式：自炊炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：学級活動

学校栄養職員 古荘優子

ふるしようゆうこ：小山田南小へ着任し4年目を迎える。米飯給食が週4回になったのを機に、和食の勉強を進め「和食給食応援団」の講習会に参加。フジッコとのコラボが実現した



フジッコ株式会社 村岡路子

むらおかみちこ：昆布と豆のメーカーとして、神戸で55年の歴史を誇るフジッコ(株)で食育を担当。和食に欠かせない昆布や豆をテーマに、現代にも取り入れやすいかたちで和食の魅力を伝え、継承に貢献

