

学校給食栄養研究会 料理研修会 実習献立



献立名	材料	1人分(g)	作り方
菜っ葉めし (東宇陀) 中学校	米 大根葉 まぐろ油漬け ごま油 酒 みりん 濃口しょうゆ 水	100 24 18 0.3 1 2.5 2.5 150	①大根葉…2cm長切り、下ゆで まぐろ油漬け…油をきる ②鍋にごま油を熱し、大根葉、ツナを入れ炒める。 ③酒、みりん、濃口しょうゆで調味する。 ④米は洗い、浸漬させてから炊飯する。 ⑤炊きあがった米と具を混ぜ合わせて配缶する。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
野迫川産 凍り豆腐の 彩りから揚げ (野迫川村) 中学校	凍り豆腐 鶏ひき肉 でんぷん にんにく 土しょうが 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん 油	5.5 23 1.5 0.15 1.5 3.8 1.5 2.3 0.2 0.02 3.8 3.8 3.8 3.8	①凍り豆腐…湯でもどして水気をしぼり、短めの拍子木切りにする。 にんにく・土しょうが…すりおろす 赤ピーマン・黄ピーマン…大きめのみじん切り いんげんまめ…小口切り ②凍り豆腐と鶏ひき肉、野菜、調味料を合わせてよくこねる。 ③1人分が2つになるようにまとめながら、 170℃の油できつね色になるまで揚げる。 ※材料の凍り豆腐は一般的なものです。 ※野迫川産の凍り豆腐で作る場合は、 1人1/4個程度でお願いします。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
鶏肉の ぶどうソース (河合町) 中学校	鶏肉のでんぷん付 油 ぶどう たまねぎ さやいんげん パプリカ 酒 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 でんぷん 油	50 5 25 30 12 8 3 8 5 3 0.7 1	①ぶどう…半分にかットする。(皮を食べられない品種の場合はむく) たまねぎ…串切り さやいんげん…3cm幅 パプリカ…2cm角 ②鶏肉を油で揚げておく。 ③釜で野菜を炒め調味料で味を調える。 ④でんぷんでとろみをつけて、ぶどうを加える。 ※鶏肉とソースは別配缶にし、 配膳時に鶏肉にソースをかける。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
大和肉鶏のグリル 宇陀産自家製 ブルーベリー ソース (宇陀市)	大和肉鶏もも 塩 こしょう ブルーベリー(凍) 白ワイン レモン果汁 砂糖 水 吉野葛 水	50 0.1 0.02 7.5 1 2.5 2.5 4 0.3 1	①ホテルパンに鶏肉を並べ、 コンビモードで焼く。 ②ブルーベリー、白ワイン レモン果汁 砂糖 水を鍋に 入れ煮てソースを作る。 ③くず粉を水で溶いて ②に加えてとろみをつける。 ④焼きあがった鶏肉を食缶に並べ、 ③のソースをかける。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
菜の花畑 (安堵町)	菜花(凍) ほうれん草 スクランブルエッグ 白ごま ごまあえの素	21 20 5 1 2.5	①菜花・ほうれん草はゆがき、冷水にとり、水気を切る。 ②スクランブルエッグをゆがき、さます。 ③さました材料と白ごまと調味料を加え混ぜ合わせる。 ④味を調べて仕上げる。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
大和丸なすの サラダ (大和郡山市 中学校)	大和丸なす さやいんげん にんじん ごまクリーミードレッシング	45 8 8 8	①大和丸なす…拍子木切り さやいんげん…1.5cm幅にカット にんじん…せん切り ②野菜を塩ゆでし、真空冷却機で冷やす。 ③ドレッシングと和える。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
三輪そうめんの ごまサラダ (下北山村) 中学校	三輪そうめん 春まなそうめん キャベツ きゅうり にんじん まぐろ水煮 酢 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま 練りごま ごま油	6 6 30 12 2.4 9.6 3.6 1 0.3 0.5 2 1.8	①そうめん…半分に折る キャベツ、きゅうり、にんじん…せん切り ②そうめんは湯がいてさます。 ③野菜は蒸してさます。 ④ごまはフードプロセッサーにかけておく。 調味料、ごまを混ぜ合わせる。 ⑤②・③・④・まぐろ水煮をあわせる。



献立名	材料	1人分(g)	作り方
結崎うどん (川西町)	吉野葛入りうどん 豚肉 牛肉 油あげ かまぼこ にんじん みずな 結崎ネブカ 淡口しょうゆ 和風だし 砂糖 だしパック みりん 酒 塩 水	80 10 5 5 5 5 15 25 5 0.6 0.1 2 2.5 1.5 0.02 120	①豚肉・牛肉…食べやすい幅に切る 油揚げ…5mm幅 かまぼこ…一口大に切る みずな…2.5cm幅 結崎ネブカ…斜めにそぎ切り、白い部分と緑の部分を分ける。 にんじん…いちょう切り ②だしが煮立ったら豚肉と牛肉、にんじんを加えてさらに加熱する。 ③アクを取った後、調味して油揚げ、うどんを加えてさらに加熱する。 ④③にみずなを加え、しんなりしたら 結崎ネブカを加えて再び調味する。



下北春まなそうめん



下北春まなは、県最南端の下北山村で自家野菜として栽培されてきた漬け菜で、ビタミンやミネラルが豊富で臭みが少なく甘みがあります。

「春まなそうめん」は、下北山村特産物加工組合が「下北春まな」と「三輪そうめん」のコラボとして企画し、作られたそうです。

野迫川の凍り豆腐



野迫川村での高野豆腐作りは、江戸時代末期に高野山からその製法を習得し、広まりました。野迫川村の冬の寒さは、大変厳しく、その気候が高野豆腐の生産に適していたようです。

大正末期から昭和初期が全盛期で、村内に130軒ほどの豆腐工場があり、五條や和歌山に出荷されたそうです。