

# 食育だより

《第3号》

岐阜県小中学校教育研究部会  
栄養教諭・学校栄養職員部会  
平成26年1月

1月24日～30日は学校給食週間です

学校給食週間の期間中は、県下各地で様々な内容の学校給食が実施されます。そこで、県内の特産物について取り上げ、それらを使った料理を紹介します。みなさんの地域の郷土料理や特産物は何ですか？

岐阜県ではたくさんの農作物が作られています。地元でとれたものを地元で食べることを「地産地消」といいます。近くでとれたものはすぐ手に入り、新鮮なうちに食べることができます。また、運搬のためのエネルギーの節約にもなり、地球にやさしいのです。



## 美濃茶

美濃茶は、大きく分けて西美濃地域の「美濃いび茶」と美濃中央地域を中心とする「美濃白川茶」に分けられます。各地域でそれぞれ特徴あるお茶が作られていて、垂井町の「不帰茶（かえらずちゃ）」や白川町の「手もみ茶」があります。

## 大豆

西濃地域で作られている大豆は、「フクユタカ」という品種で、寒い地方で栽培されることの多かった大豆を暖かい地方でも栽培できるように品種改良された大豆で、日本で一番多く栽培されています。

## 郡上味噌

郡上地方独特の味噌で、大豆とうじ、塩を合わせ、じっくり熟成して作ります。大豆の粒が残っているのが特徴です。この味噌を使った代表的な郷土料理が「けいちゃん」です。

## さといも

岐阜、西濃、中濃地域で作られています。特に関市で作られているさといもは、丸い形が円空仏に似ているところから「円空さといも」とよばれています。

## にんじん

各務原市では、5～6月に収穫される春夏にんじんと、11～12月に収穫される冬にんじんを栽培しています。にんじんを二期作している全国でも珍しい産地です。粘膜や皮膚を強くし、体の抵抗力を高めるベータカロテンがたっぷり詰まった健康野菜です。

## 糸寒天

恵那市山岡町は、昼は暖かく夜はぐっと冷え込み、10℃以上の寒暖の差があることを利用して、寒天作りが盛んに行われています。ここで作られる糸寒天は国内生産量の約9割を占めています。

裏面に続く⇒

# 岐阜県の郷土料理・特産物を使った料理を作ってみよう



## ☆芋ごねもち

### <材料> (4人分)

- |             |  |
|-------------|--|
| ・精白米・・・240g | ・砂糖・・・大さじ2強<br>・醤油・・・50g<br>・酒・・・大さじ1強<br>・みりん・・・大さじ1強 |
| ・里芋・・・80g   |  |
| ・ごま・・・20g   |  |
| ・粒ピーナッツ・20g |  |
| ・くるみ・・・5g   |  |

### <作り方>

- ①ご飯を炊いてつぶす。
- ②里芋は電子レンジに3～4分かけ、皮をむいてつぶす。
- ③①と②を混ぜ合わせて丸くした後、平たくして焼く。
- ④ごま、ピーナッツ、くるみをすり、調味料と煮合わせてたれを作る。
- ⑤③に④をからめる。



## ☆鶏ちゃん

鶏ちゃんは岐阜県の郷土料理のひとつで、元々は飛騨地方南部の下呂市（旧益田郡）や高山市南部、中津川市北部、奥美濃地方の郡上市の家庭料理でした。

鶏ちゃんの名前の「ちゃん」は、タレという意味をもつ「醬（じゃん）」が語源との説もあり、「鶏醬（けいじゃん）」から「鶏ちゃん」になったともいわれています。

### <材料> (4人分)

- |              |   |
|--------------|---|
| ・鶏肉・・・200g   | ・醤油・・・小さじ1強<br>・酒・・・大さじ1弱<br>・みりん・・・小さじ1弱<br>・砂糖・・・大さじ1弱<br>・郡上味噌・・・大さじ2弱 |
| ・しょうが・・・1かけ  |   |
| ・にんにく・・・1かけ  |   |
| ・サラダ油・・・小さじ1 |   |
| ・たまねぎ・・・1/2個 |   |
| ・キャベツ・・・1/4個 |   |

### <作り方>

- ①鶏肉は一口大に切る。にんにくとしょうがはすりおろす。たまねぎは、くし型切り、キャベツはざく切りにする。調味料を合わせておく。
- ②フライパンにしょうが、にんにく、サラダ油を入れて温め、香りが立ってきたら鶏肉→たまねぎ→キャベツの順に加えて炒める。
- ③合わせた調味料で味付けをする。



## ☆お茶入り大豆かき揚げ

### <材料> (4人分)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ・玉ねぎ・・・1/3個    | ・ゆで大豆・・・60g |
| ・粉末緑茶・・・小さじ1/2 | ・小麦粉・・・50g  |
| ・さつまいも・・・1/5本  | ・塩・・・ひとつまみ  |
| ・干しエビ・・・小さじ1   | ・油・・・適量     |

### <作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、さつまいもは拍子切りにして水にさらしておく。
- ②①の具と、干しエビ、粉末緑茶、ゆで大豆を合わせ、小麦粉、塩で衣を作ってよく混ぜ、形よく揚げる。



## ☆金魚めし

金魚めしは、各務原市で昔から食べられてきた郷土料理で、煮干しで出汁をとり、刻んだにんじんをたくさん入れたご飯です。色合いが金魚のようにきれいだから、金魚めしという名前がつけました。

※ここでは、煮干しの代わりにしらす干しを使用しています。

### <材料> (4人分・米3合分)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ・にんじん・・・1/2本  | ・醤油・・・大さじ1強  |
| ・サラダ油・・・小さじ1弱 | ・酒・・・小さじ1    |
| ・しらす干し・・・大さじ1 | ・みりん・・・小さじ2  |
| ・油揚げ・・・1枚     | ・和風だし・・・小さじ1 |
| ・干し椎茸・・・1枚    | ・食塩・・・小さじ1弱  |

### <作り方>

- ①にんじんは、せん切りにする。しらす干しは、お湯をかけておく。油揚げは油抜きする。干し椎茸はもどしてせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱してにんじんを炒め、椎茸、油揚げを加えて煮る。
- ③調味料としらす干しを加える。
- ④炊きあがったご飯と③を混ぜ合わせる。



## ☆糸寒天の和え物

### <材料> (4人分)

- |              |  |
|--------------|--|
| ・糸寒天・・・8g    | ・卵・・・1個<br>・塩・・・ひとつまみ                    |
| ・ロースハム・・・1枚  |  |
| ・きゅうり・・・1/2本 | ・油・・・小さじ1<br>・酢・・・大さじ1弱<br>・薄口醤油・・・大さじ1弱 |
| ・小松菜・・・1/4把  |  |

茹ですぎると溶けてしまうので注意！

### <作り方>

- ①糸寒天は水でもどしてさっと茹でて、水にさらす。
- ②ロースハム、きゅうりはせん切りにする。
- ③小松菜は茹でて2cm長さに切ってしぼっておく。
- ④卵を割り塩を入れて炒り卵を作る。
- ⑤油、酢、薄口醤油を混ぜておく。
- ⑥①～⑤の材料を和える。

