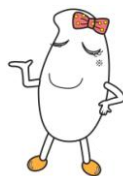


食育だより



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

《第3号》

岐阜県小中学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会
平成28年 1月

1月24日～30日は学校給食週間です

この期間は県下各地で様々な内容の学校給食が実施されます。みなさんの地域の郷土料理や特産物は何ですか？ここでは、県内の特産物や郷土料理について紹介します。

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、運搬に使われるエネルギーの節約にもなり、地球にもやさしいです。



中濃地域

じんだ汁

じんだ汁は、おもてなし料理の一つです。大豆を前日から水に浸し、石臼で挽いて作ります。大豆は、保存がきくため、雪深い地域では、貴重なたんぱく源として、昔から味噌や豆腐などに加工して食べられてきました。

飛騨地域

飛騨りんご

飛騨地域で作られています。標高が高いため、昼夜の温度差が大きく、実がしまった甘味の強いりんごができます。

東濃地域

だいこんさい 大根菜

大根をたくさん入れて作る具沢山のしょうゆ仕立ての煮物です。「にごみ」「正月のおかず」とも言われ東濃東部地域に昔から伝わる郷土料理です。

西濃地域

沢あざみ

揖斐川町の春日地区で栽培されています。ゴボウに似た香りがし、シャキシャキとした食感が魅力の山菜です。県内で古くから栽培されている特色ある野菜・果樹等に認証される「飛騨・美濃伝統野菜」に指定されています。

岐阜地域

柿（富有柿）

主に本巣市、大野町、岐阜市、瑞穂市で作られています。みずみずしさ、強い甘みから「甘柿の王様」と呼ばれます。

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!



～中濃地区（郡上市）～

☆じんだ汁☆

【材料】（4人分）

- ・大根 1/5本
- ・にんじん 1/5本
- ・だし汁 500ml
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・生揚げ 1/2枚
- ・豆乳 210g
- ・酒 小さじ1



【作り方】

- ①大根・にんじんは、3mm厚さのいちょう切り、生揚げは、1cm厚さの短冊切りにする。
- ②鍋に、大根・にんじん・酒・和風だし・水を入れて煮る。
- ③②に生揚げを入れてひと煮立ちしたら、薄口しょうゆを入れ、豆乳を加えて煮る。

豆乳を入れるとふきこぼれやすいので、火加減に気をつけてください。



～飛騨地区（高山市）～

☆鮭のアップルソース☆

【材料】（4人分）

- ・鮭切身 60g 4切れ
- ・しょうが・にんにく（おろす） 各少々
- ・ねぎ 1/5本
- ・白すりごま 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1強
- ・りんご 1/10個
- ・トウバンジャン 少々
- ・マヨネーズ 小さじ1



【作り方】

- ①りんごは皮ごとすりおろす。
- ②①におろししょうが・にんにく、みじん切りにしたねぎ、濃口しょうゆ、トウバンジャン、白すりごま、マヨネーズを合わせ、鮭を漬け込む。
- ③オープン皿にオープンシートを敷き、魚を並べ、漬けていたたれを魚に乗せて、180℃で10分程度焼く。

清見中学校の生徒が考えた献立です。りんごの栽培をしている2年生が、自分たちで育てたりんごを給食に使ってもらおうと考えました。たっぷりのりんごを鮭にかけて焼きます。

～西濃地区（揖斐川町）～

☆沢あざみ入り彩りごはん☆

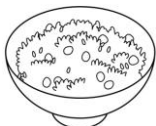
【材料】（4人分）

- ・精白米 2合
- ・鶏肉 1cm角切り 20g
- ・ごぼう 20g
- ・にんじん 1/5本
- ・沢あざみ（水煮） 20g
- ・和風だし 小さじ1
- ・みりん 小さじ1強
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 適宜
- ・酒 小さじ1
- ・米ひじき 6g
- ・枝豆（むき身） 20g

A

【作り方】

- ①精白米は、かために炊いておく。
- ②米ひじきは水で戻しておく。
- ③にんじん・ごぼうは皮をむいてさがきにする。
- ④沢あざみは5mmに切っておく。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と酒を入れて炒める。②を入れてさらに炒める。ごぼう、にんじんを入れて炒め、沢あざみ、Aを加えて具を煮る。
- ⑥えだまめを加えて具を仕上げる。
- ⑦炊いたごはんを具と混ぜ込む。

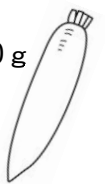


～東濃地区（東部地域）～

☆大根菜☆

【材料】（4人分）

- ・大根 1/5本
- ・にんじん 1/5本
- ・こんにゃく 1/3枚
- ・油揚げ 1枚
- ・かつお節 8g
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・中ざら糖 小さじ1
- ・鶏肉 1cm角切り 40g
- ・さといも 1個
- ・ちくわ 1本
- ・糸こんにゃく 2g
- ・みりん 小さじ1強



A

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②大根は厚めのいちょう切りにし、下ゆでする。
- ③にんじんはいちょう切り、さといもは一口大、ちくわは乱切りにする。
- ④こんにゃくは角切りにして、塩もみし、ゆでる。
- ⑤油揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ⑥①のだし汁に鶏肉を入れ、火が通ったらかたい食材から順番に入れて煮ていく。
- ⑦Aを入れて煮る。
- ⑧糸昆布を入れ、柔らかくなったら出来上がり。