

たつの市の 学校給食と伝統食・行事食



たつの市教育委員会



はじめに

兵庫県の西南部に位置するたつの市は、南北に長い地形で、市域の北側には山地が広がり、南は瀬戸内海に面し、一級河川の揖保川が南北に貫く自然豊かな地域になっています。古くから海の幸、山の幸、川の幸に恵まれ、米や小麦はもちろんのこと、大根・にんじん・トマト・ほうれん草などの野菜類、魚・牡蠣などの魚介類、牛肉・猪肉などの肉類といった豊かな食文化が育まれてきました。そのような豊かな自然や食文化の中で「手延べそうめん」や「淡口醤油」づくりが発達し、今では全国に知られる地場産業となっています。

たつの市教育委員会では、平成28年度6人の栄養教諭を配置し、市内の小中学校に学校給食の提供を行っており、特に9月から新たに「たつの市中央学校給食センター」を稼働させ、学校給食の充実を図っているところです。

また、以前から多くの地場産物を学校給食で活用することによって、たつの市や日本の食文化を児童生徒へ伝えてきました。

しかしながら、児童生徒の食文化に対する知識は、まだまだ断片的なものにとどまっていることが多く、その意義について十分な理解をしているとは言えない状況です。

そこで、本年度、学校給食における新たなレシピを開発するとともに、食文化に関するレシピ集を作成・配布し、児童生徒や保護者等が、たつの市や日本の食文化への関心を高め、一人でも多くの方々が理解を深める一助となればと考えました。

本レシピ集では、「たつの伝統食」「未来へつなぐ伝統食」「日本の伝統食」「日本の行事食」の4つのカテゴリーに分け、食文化に関する学校給食のレシピを紹介しています。各学校や家庭において、本レシピ集を活用し、たつの市や日本の食文化をじっくりと味わっていただければ幸甚に存じます。

最後に、本レシピ集の作成にあたり、多大なご支援、ご協力をいただきました兵庫県教育委員会事務局体育保健課及び社会的課題に対応するための学校給食の活用事業連絡協議会委員の皆様、(株)ヒガシマル醤油の皆様、揖保乃糸資料館「そうめんの里」の皆様をはじめ、関係者の皆様に厚く感謝申し上げます。

平成29年2月

たつの市教育委員会

教育長 中 本 敏 郎

たつの市の学校給食と伝統食・行事食

はじめに	1
目次のページ	2
私たちの食文化って？	3
たつの伝統食	7
あなごご飯	8
みそにゅうめん	10
紫黒米ごはん	12
あゆの塩焼き	13
あなごの天ぷら	14
舌平目の唐揚げ	15
切干大根の煮物	16
ばち汁	18
豊かな食材が育んだ 「たつの市独自の食文化」	20
未来へつなぐ伝統食	21
そうめんミネストローネ	22
れんこんチップス	24
鶏肉のもろみ焼き	25
切干大根のマヨネーズあえ	26
れんこんバーグ	28
鶏肉の黄金焼き	30
白身魚のバジル焼き	31
そうめんチャンブル	32
龍野で生まれた「淡口醤油」	34
日本の伝統食	35
豚肉と大根の煮物	36
かす汁	38
きんぴらごぼう	39
ひじきの煮物	40
筑前煮	42
南蛮づけ	44
五目煮豆	45
のっpei汁	46
揖保川の恵みを受けた「そうめん」	48
日本の行事食	49
具雑煮	50
黒豆の煮物	52
煮なます	53
ふくふく豆	54
いわしのしょうが煮	55
ちらし寿司	56
若竹煮	58
たこ飯	60
秋の香りごはん	62
いとこ煮	64

私たちの食文化って？

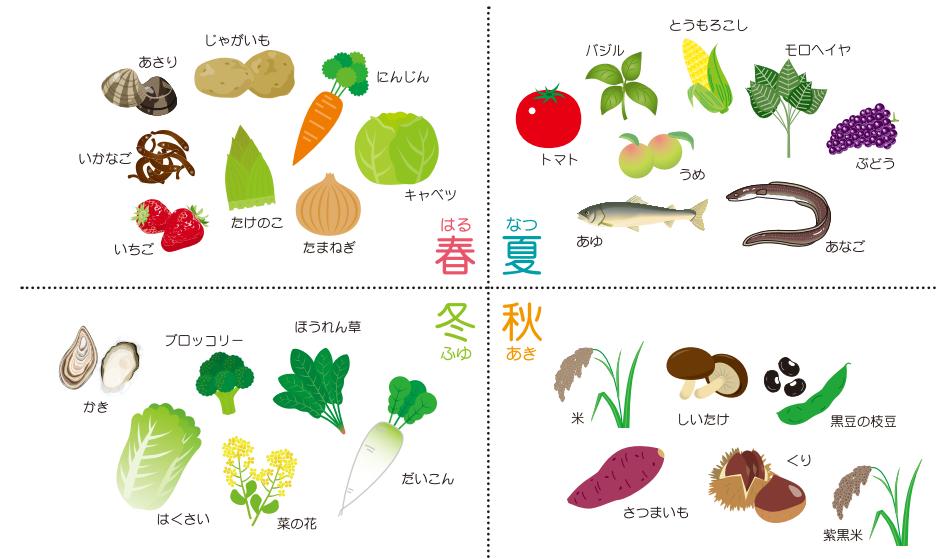
日本は南北に長く、周囲を海に囲まれているため海岸線が長い一方、国土の75%が山地であるなど、海、山、里と多様な自然が広がっています。また、モンスーン気候の影響で四季がはっきりしていて、地域、季節ごとに多様な食材があり、豊穣と安泰を願い伝えられた四季折々の行事と行事食があります。

しかし近年、核家族化や生活様式の変化、社会環境の変化などが進む中、食文化への関心が薄れつつあります。

そこで、地域の気候風土の中で栽培された地場産物を使った料理や独自の料理法で調理され食べ継がれてきた伝統的な行事食などのよさを再認識し、食文化を未来に向けて守り伝えていくことが大切です。学校給食に活用することは、児童生徒が直接見て、食べて、触ることにより、地域の食材や行事食などに興味・関心を持つことができ、伝承しようとする意欲を高められるのではないかと考えます。

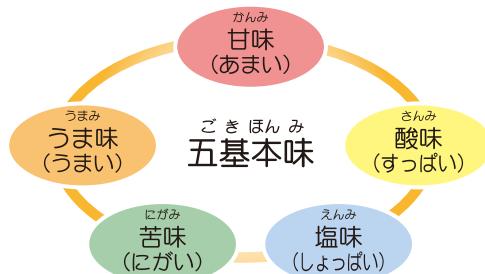
たものしゅんし 食べ物の「旬」を知ろう

食べ物には、一番おいしくて栄養豊富な時期、「旬」があります。
「旬」とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物が収穫される季節や、魚が漁獲量が多い季節のことです。



5つの基本の味

人間の味の味覚は、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の5つがあります。



「乾燥」「発酵」させて使う工夫

保存のためや、よりおいしく食べるため、食品を乾燥させます。水に入れて数時間すると、食品のうま味がしみ出て「だし」になります。

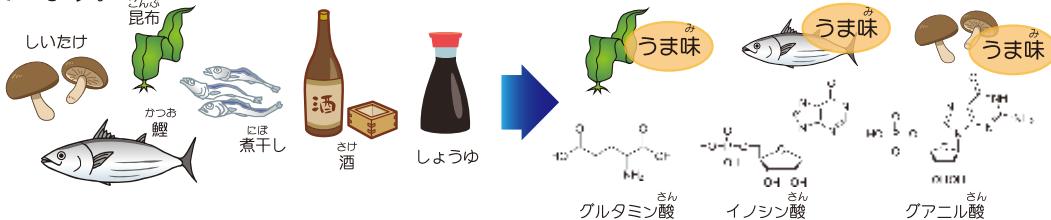


みそ・しょうゆ・酒は、米や大豆・塩・水などを原料にして発酵させたものです。日本は、発酵するのに活躍する菌が活動しやすい気温・湿度となっています。



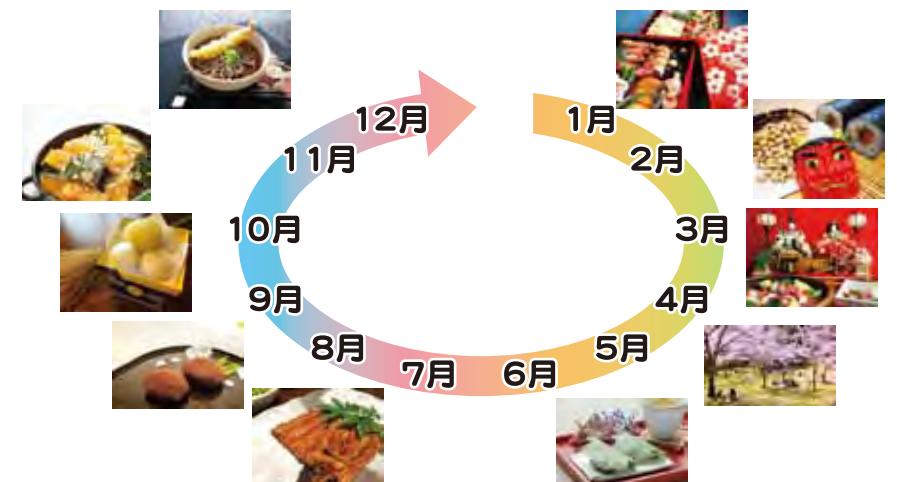
「うま味」

干ししいたけや昆布・酒・しょうゆには「うま味（うまみ）」のもととなる成分が含まれています。



季節の行事と食事

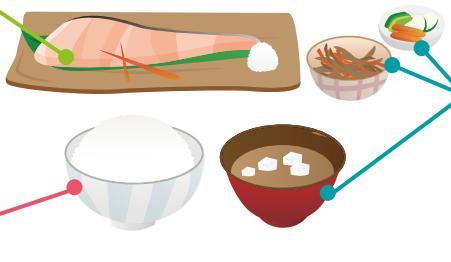
正月のお節料理や雑煮から始まり、ひびきの健康や長寿などの願いが込められています。「同じ釜の飯を食う」「ひとつの鍋を囲む」などといった言い回しにもみられるとおり、祭りなどの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。



バランスのよい食事

**しゅさい
主菜**
魚や肉を中心、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるものです。
体をつくる栄養素（たんぱく質）が中心です。

**しゅしょく
主食**
ごはんは、毎回の食事に欠かせません。
主に、エネルギーになります。



**ふくさい
副菜・汁もの**
野菜・きのこ・いも、海藻などが入ったおかずです。
主菜で不足しがちな体の調子をととのえる栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維）が含まれています。

和食は、「一汁三菜」といって、ごはん・汁物に3種類のおかず（主菜一品、副菜二品）からなる、栄養バランスのよい食事です。



「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味

「いただきます」「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちを込めていう言葉です。



食事のマナー

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事を囲むことができるための、また、食べ物や作ってくれた人たちへの感謝を表すための大切な約束です。

はしの持ち方



使うときは、上のはしだけを動かす。



食文化は、家庭や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再認識し、日本人であることに誇りを持つことにつながっており、食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えていくこともあります。

給食で、単に食べるだけでなく、食べ物に感謝する心（「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ）や、食事のマナーなど、次世代を担う子どもたちに伝えたいと思います。

(農林水産省の資料より)

たつのの伝統食

伝えたい・大事にしたい！たつの味・おふくろの味。

家庭での普段の食事に、たつの食材や郷土料理を取り入れてみましょう。

※『伝統食』…郷土料理だけでなく、そうめん、醤油などを始めとした地域の特産物を使用した料理。



あなごご飯

材料（小学校3・4年生1人分）

米	70g	(米1合=150g)
焼きあなご	20g	
干ししいたけ	1g	
A 濃口しょうゆ	3g	
砂糖	3.3g	
みりん	1.5g	
酒	1.5g	
水	30cc	
卵	10g	
塩	少々	
サラダ油	適量	
刻みのり	適量	
		(331kcal)

作り方

- 1 米はとぎ、規定量の水を入れて炊く。
- 2 干ししいたけはもどし、せん切りにする。
- 3 卵に塩を入れ、錦糸卵を作る。
- 4 あなごは1cm幅に切る。
- 5 ②・④をAで調味する。
- 6 ①が炊きあがったら、⑤を混ぜる。
- 7 ⑥を茶碗に盛り付け、③・刻みのりを散らす。

一言メモ

関東では煮あなご、関西では焼きあなごが人気です。刻んだあなごは酢の物にも向きます。あなごの脂は、ウナギの半分ほどで、あっさりとした味わいですが、うま味や柔らかい食感はウナギに負けていません。



みそにゅうめん

材料（小学校3・4年生1人分）

そうめん	10g
油揚げ	5g
大根	20g
玉ねぎ	20g
人参	10g
ねぎ	3g
みそ	10g
煮干し	2g
水	180cc (80kcal)

作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 玉ねぎはうす切り、大根・人参はせん切りにする。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 5 そうめんはゆで、水洗いし、ざるにあげる。
- 6 ①に②を入れ、煮立ったら④を加える。
- 7 ⑥をみそで調味し、⑤を加える。
- 8 ⑦に③を入れて仕上げる。

一言メモ

にゅうめんは、『煮麺』がなまつたものと言われています。名前の通り、そうめんを熱いだしで煮込んでいただきます。夏は冷やしそうめん、冬は温かいにゅうめんで一年中、そうめんを楽しめます。



し こく まい 紫黒米ごはん

材料（小学校3・4年生1人分）

米	70g
	(米1合=150g)	
紫黒米	7g
	(276kcal)	

作り方

- 1 米・紫黒米はとぎ、規定量の水を入れて炊く。

一言メモ

古代米の一種です。玄米の表面にアントシアニン色素を含み、白米に少量混ぜて炊くと、もちもちとした食感のきれいな紫色のご飯に炊きあがります。白米に比べて、ミネラル分が豊富です。

あゆの塩焼き

材料（小学校3・4年生1人分）

あゆ	40g
酒	1g
塩	0.5g (41kcal)

作り方

- 1 あゆは酒をふっておく。
- 2 ①に塩をして、魚焼きグリルで10分ほど焼く。

一言メモ

市内を流れる揖保川のあゆ釣りは、5月末から解禁され、夏の風物詩です。川の苔を食べて育つあゆは、特有の香りがし、別名『香魚』とも言います。梅雨が明けると、脂がのって、一段とおいしくなります。





舌平目の唐揚げ

材料（小学校3・4年生1人分）

舌平目	40g	1切
A	濃口しょうゆ	0.7g
	酒	0.3g
	塩	0.3g
	こしょう	少々
	片栗粉	4g
	揚げ油	適量 (88kcal)

作り方

- 舌平目はAで下味をつける。
- ①に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。

一言メモ

舌平目は、身が薄く、形が舌のように見えることが名前の由来です。瀬戸内海に面した室津港や岩見港ではアカシタビラメが多く水揚げされます。

あなごの天ぷら

材料（小学校3・4年生1人分）

あなご	40g	1切
酒	1g	
A	卵	5g
	薄力粉	10g
	塩	0.1g
	水	8g
揚げ油	適量	

(147kcal)

作り方

- あなごは酒をふっておく。
- Aで衣を作り、①をつけて、180℃の油で揚げる。

一言メモ

あなごの旬は夏です。瀬戸内海のあなごは、漁獲量が多く、脂もよくのっていておいしいと人気です。





きり ぼし だい こん に もの
切干大根の煮物

材料（小学校3・4年生1人分）

切干大根	7 g
鶏ひき肉	10 g
人参	10 g
A 淡口しょうゆ	2.5 g
A 砂糖	3 g
酒	1 g
削り節	1 g
水	150 cc
サラダ油	適量 (61kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 切干大根はもどし3cmに切り、下ゆでする。
- 3 人参はせん切りにする。
- 4 油を熱し、鶏肉・2・3を入れて炒め、1を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 5 4をAで調味する。

一言メモ

切干大根は、古くから保存食として利用されてきました。水分が抜けて甘味が増し、独特の食感と風味があります。じっくり味をしみこませるとおいしくなります。干拓地を利用した成山新田の畑でとれる大根は、甘みがあってやわらかく、国の指定産地になっています。



ばち汁

材料（小学校3・4年生1人分）

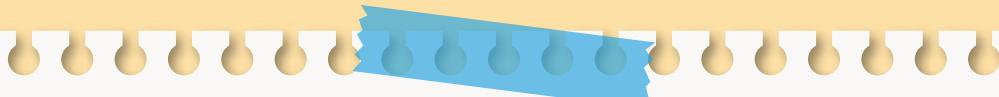
ばち	7 g
かまぼこ	10 g
油揚げ	5 g
玉ねぎ	20 g
人参	7 g
ねぎ	3 g
A 淡口しょうゆ	3.5 g
A 塩	0.3 g
昆布	1 g
削り節	2 g
水	180 cc (69kcal)

作り方

- 1 昆布・削り節でだしをとる。
- 2 玉ねぎはうす切り、人参はせん切りにする。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 5 かまぼこはいちょう切りにする。
- 6 1に2を入れ、煮立ったら4・5を加える。
- 7 6をAで調味し、ばちを加える。
- 8 7に3を入れて仕上げる。

一言メモ

ばちは、細く延ばしてできたそうめんの端の部分です。形が三味線のバチのように見えることが、名前の由来です。そうめんより粘りがあり、ほどよく塩気が効いています。またゆでずにそのまま加えることができます。



豊かな食材が育んだ 「たつの市独自の食文化」

たつの市は兵庫県の西南部に位置し、南北に長い地形で、市域の北側は山地が広がり、南は瀬戸内海に面し、南北に貫く形で揖保川が流れています。また、温暖な気候のため、穀物や野菜などが育ちやすい環境です。

瀬戸内海でとれる数多くの魚や貝、牡蠣などの「海の幸」、きのこや山菜などの「山の幸」、揖保川でとれる魚などの「川の幸」に恵まれ、お米や小麦はもちろんのこと、大根・にんじん・トマト・ほうれん草などの野菜類や牛肉・猪肉・鹿肉などの肉類と豊かな食材にも恵まれ、古くから伝統的食文化が育まれています。



未来へつなぐ伝統食

私たちのふるさと「たつの」のすばらしい伝統食を次の世代へと伝えていきたい。

そのために、豊かな恵みであるたつの市の食材を活かした新しい食文化の創造をめざしています。



そうめんミネストローネ

材料（小学校3・4年生1人分）

そうめん	4g
鶏むね肉	5g
大豆	3g
キャベツ	30g
トマト	20g
人参	7g
グリンピース	3g
ケチャップ	5g
A 塩	0.3g
こしょう	少々
砂糖	少々
コンソメの素	1g
水	180cc (62kcal)

作り方

- 1 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまでゆでる。
- 2 鶏肉は小口切りにする。
- 3 キャベツは短冊切り、人参・トマトは角切りにする。
- 4 グリンピースは下ゆです。
- 5 半分に折ったそうめんはゆで、水洗いし、ざるにあげる。
- 6 水にコンソメの素を入れ、①・②・③を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 7 ⑥をAで調味し、⑤を入れて煮る。
- 8 ⑦に④を入れて仕上げる。

一言メモ

揖保川町のトマトは、11月から5月頃にいちばんおいしくなります。ミニネストローネは、野菜を盛りだくさんを使ったトマト味のスープで、体にやさしく、体を温めます。そうめんを入れることにより、腹持ちもよくなります。



れんこんチップス

材料（小学校3・4年生1人分）

れんこん 40g
塩 0.5g
揚げ油 適量
(63kcal)

作り方

- ① れんこんはスライスして、水にさらす。
- ② ①の水気を切り、180℃の油で揚げる。
- ③ ②を塩で調味する。

一言メモ

れんこんは、夏にはきれいな花が楽しめて、その後はおいしく食べられる秋から冬が旬の野菜です。

れんこんチップスは、れんこんをうすくスライスして揚げました。パリパリしていて、食べ始めるととまらなくなります。

とりにくや 鶏肉のもろみ焼き

材料（小学校3・4年生1人分）

鶏むね肉	40g	1切
A もろみ	1.5g	
濃口しょうゆ	0.8g	
酒	1g	
砂糖	0.7g	

(106kcal)

作り方

- ① 鶏肉をAに漬け込む。
- ② ①を180℃のオーブンで10分ほど焼く。

一言メモ

大豆と大麦で作られる播磨地方独特のもろみを使用しました。





きり ぼし だい こん

切干大根のマヨネーズあえ

材料（小学校3・4年生1人分）

切干大根	3g
ツナ	10g
きゅうり	30g
人参	5g
マヨネーズ	10g
A 淡口しょうゆ	3g
塩	0.1g
こしょう	少々
	(116kcal)

作り方

- 1 切干大根はもどし、下ゆでする。
- 2 きゅうりは輪切りにする。
- 3 人参はせん切りにし、下ゆでする。
- 4 ①・②・③・ツナを混ぜ、Aで調味する。

一言メモ

御津町の大根は、揖保川の支流河口に広がる干拓地の砂地を生かして栽培されているため、大きく育ち、塩分を含んだ甘い大根ができます。切干大根は、大根を約5mm幅に細長く切り、乾燥台の上に手作業で並べ、乾燥させて作ります。天日干しにすると甘さが増します。



れんこんバーグ

材料（小学校3・4年生1人分）

れんこん	30g
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	20g
A 卵	5g
	パン粉 2.5g
	塩 0.2g
	こしょう 少々
B ケチャップ	5g
	ウスターーソース 2g
	砂糖 0.3g
	(110kcal)

作り方

- 1 れんこんは半分すりおろし、半分みじん切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 鶏肉・1・2・Aをよく混ぜる。
- 4 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、3を平らにのばす。
- 5 180℃のオーブンで20分ほど焼く。
- 6 Bを煮立たせ、ソースを作る。
- 7 5を皿に盛り付け、6をかける。

一言メモ

「蓮根」と書いて「れんこん」と読みますが、根ではなく、水生植物である蓮の地下茎部分です。
れんこんバーグは、れんこんを半分みじん切り、半分すりおろすことで、れんこんのいろんな食感を楽しめます。



しろみざかな や 白身魚のバジル焼き

材料（小学校3・4年生1人分）

白身魚	40g	1切
塩	0.1g	0.1g
こしょう	少々	少々
A〔バジルペースト	2g	
マヨネーズ	4g	

(79kcal)

作り方

- 1 白身魚は塩・こしょうで下味をつける。
- 2 Aを混ぜて①にかけ、200℃のオーブンで10分ほど焼く。

一言メモ

イタリア料理に欠かせないハーブとしておなじみのバジルですが、その原産国はインド。ヒンズー教徒のあいだでは、バジルは神に捧げる高貴な植物とされ、幸福を願って家や寺院のまわりに植えられてきました。
新宮町では、特産品としてバジルを栽培しています。

とりにく おうごんや 鶏肉の黄金焼き

材料（小学校3・4年生1人分）

鶏むね肉	40g	1切
A〔塩	0.2g	
こしょう	少々	
人参	3g	
B〔マヨネーズ	5g	
カレー粉	0.1g	

(134kcal)

作り方

- 1 鶏肉はAで下味をつける。
- 2 人参はすりおろす。
- 3 ②・Bを混ぜる。
- 4 ①に③をかけ、240℃のオーブンで10分ほど焼く。

一言メモ

御津町のにんじんは、なめらかな肌で芯が少なく、甘みが強く、栄養たっぷりです。マヨネーズと人参を合わせたソースは、焼き上げると色鮮やかな黄金色になります。





そうめんチャンプル

材料（小学校3・4年生1人分）

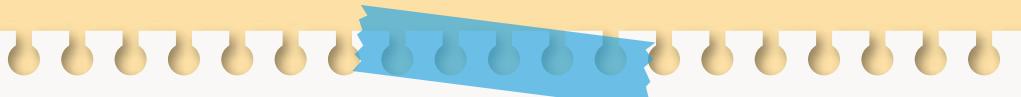
そうめん	15g
豚もも薄切り肉	10g
いか	10g
キャベツ	25g
玉ねぎ	20g
人参	15g
チンゲンサイ	10g
干ししいたけ	1g
A おろしにんにく	少々
A おろししょうが	少々
ごま油	適量
B 淡口しょうゆ	3g
B 酒	1.8g
	(109kcal)

作り方

- 1 そうめんはゆで、水洗いし、ざるにあげる。
- 2 豚肉は2cm幅に切る。
- 3 干ししいたけはもどし、せん切りにする。
- 4 いかは食べやすい大きさに切る。
- 5 キャベツは短冊切り、玉ねぎ・人参はせん切り、チンゲンサイは4cm幅に切る。
- 6 フライパンにAを入れて熱し、②・③を加えて炒める。
- 7 ⑥に人参・玉ねぎ・しいたけ・キャベツ・チンゲンサイの順に加えて炒める。
- 8 ⑦に①を入れ、Bで調味する。

一言メモ

7月7日は七夕ですが、そうめんの日でもあることをご存知でしょうか？平安時代の書物に「7月7日にそうめんを食べると大病にかかるない」と書かれているそうで、宮中で素麺を食べていた習慣が普及したのが由来です。



龍野で生まれた 「淡口醤油」

龍野で醤油醸造業が始まったのは安土桃山時代の中期、今から400年以上も前のことです。醤油醸造が発展した理由として四つが考えられます。一つめは、揖保川の水が色のうすい淡口醤油づくりに適した水であったこと。二つめは、良質な赤穂の塩が近くにあったこと。三つめは近隣で良質の大豆・小麦が取れたこと。四つめは瀬戸内海にほど近く水運の便に恵まれていたことがあげられます。

その後、江戸時代に入り、京都所司代をつとめる藩主の脇坂安宅が、淡口醤油の産業振興と同時に京都での淡口醤油の拡販に取り組み、淡口醤油は京料理に必要不可欠な調味料になっていきました。龍野で生まれた淡口醤油は、だしと素材の持ち味を生かす日本料理、特に京料理や関西料理には欠かすことのできない調味料となっています。



日本の伝統食

日本人が昔から食べつないできた、食べ物や食べ方。

時代や地域などによって違いがありながらも、日本の風土に根ざしながら今日まで継続してきたものです。



ぶたにく だいこん にもの
豚肉と大根の煮物

材料（小学校3・4年生1人分）

豚もも薄切り肉	25g
大根	60g
人参	5g
さやいんげん	5g
濃口しょうゆ	2g
淡口しょうゆ	1.4g
A 砂糖	4g
酒	2g
みりん	1.2g
削り節	1g
水	150cc (82kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 豚肉は3cm幅に切る。
- 3 大根・人参は厚めのいちょう切りにする。
- 4 いんげんは1~2cmに切り、下ゆでする。
- 5 ①に②・③を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 6 ⑤をAで調味する。
- 7 ⑥に④を入れて仕上げる。

一言メモ

春の七草の1つである「すずしろ」は、大根のことをいいます。青首大根・白大根・聖護院大根・桜島大根など、種類も豊富で、煮物・汁物・サラダなど、いろいろな調理法ができる食材です。みずみずしくて甘みがあり、肉、魚のどちらとも相性抜群です。



かす汁

材料（小学校3・4年生1人分）

豚もも薄切り肉	10g
ちくわ	5g
油揚げ	3g
大根	25g
人参	5g
ねぎ	3g
こんにゃく	15g
〔酒かす	10g
A 〔みそ	3g
淡口しょうゆ	1.6g
煮干し	2g
水	180cc (100kcal)

作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 豚肉は2cm幅に切る。
- 3 ちくわは縦半分に切り、半月切りにする。
- 4 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 5 大根・人参・こんにゃくは短冊切りにする。
- 6 ねぎは小口切りにする。
- 7 ①に②・③・④・⑤を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 8 ⑦をAで調味する。
- 9 ⑧に⑥を入れて仕上げる。

一言メモ

正月行事が終わる節目の日である20日に、日本酒を造る時に出た酒粕と、正月の残り物とで作る料理です。

きんぴらごぼう

材料（小学校3・4年生1人分）

ごぼう	30g
人参	10g
さつま揚げ	5g
濃口しょうゆ	1.5g
A 〔砂糖	1.5g
みりん	1g
白ごま	1g
サラダ油	適量
水	15cc (49kcal)

作り方

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 2 人参はせん切りにする。
- 3 さつま揚げは半分に切って、短冊切りにする。
- 4 油を熱し、①・②・③を入れて炒め、水・Aを加えて調味し、やわらかくなるまで煮る。
- 5 ④にごまを入れて仕上げる。

一言メモ

「坂田金平」を主人公にした「金平淨瑠璃」というものがありました。その主人公の武勇伝にあやかって、強くて丈夫なものに「金平（きんぴら）」という名前がつきました。





に もの ひじきの煮物

材料（小学校3・4年生1人分）

(乾) ひじき	1.5 g
鶏むね肉	10 g
大豆	3 g
大根	20 g
人参	5 g
いんげん	5 g
A 濃口しょうゆ	2.6 g
砂糖	1.6 g
みりん	1 g
サラダ油	適量
削り節	1 g
水	150 cc (59kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまでゆでる。
- 3 ひじきはよく洗い、もどす。
- 4 鶏肉は小口切りにする。
- 5 人参はせん切り、大根は角切りにする。
- 6 いんげんは2~3cmに切り、下ゆでする。
- 7 油を熱し、③・④・⑤を入れて炒め、①・②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 8 ⑦をAで調味する。
- 9 ⑧に⑥を入れて仕上げる。

一言メモ

日本人は、古来より海藻を様々な利用して生活してきました。朝廷への貢納品としても選ばれていました。徳川3大将軍・家光の時代に書かれた料理書「寛永料理物語」で、ひじきの調理法は「にもの、あへもの」と記されており、当時すでに現代と同じような料理を食べていたようです。



ちくぜんに 筑前煮

材料（小学校3・4年生1人分）

鶏むね肉	20g
さつま揚げ	20g
ごぼう	30g
れんこん	20g
こんにゃく	20g
里芋	20g
人参	15g
いんげん	10g
A 淡口しょうゆ	2.4g
濃口しょうゆ	2.8g
砂糖	2.4g
みりん	2.4g
サラダ油	適量
削り節	2g
水	150cc (167kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 鶏肉は小口切りにする。
- 3 さつま揚げは半分に切り、短冊切りにする。
- 4 ごぼう・れんこん・人参・こんにゃくは一口大の乱切りにする。
- 5 里芋は皮をむき、一口大の大きさに切る。
- 6 いんげんは2~3cmに切り、下ゆでする。
- 7 油を熱し、②・④を入れて炒め、①を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 8 ⑦に⑤を入れて煮えたら、③を加える。
- 9 ⑧をAで調味する。
- 10 ⑨に⑥を入れて仕上げる。

一言メモ

筑前煮の「筑前」とは、福岡県の旧国名で、筑前地方のお祝い事には欠かせない代表的な郷土料理です。鶏肉を炒りつけて煮ることから、「炒り鶏」と呼ばれたり、博多弁の「がめくり込む（寄せ集める）」から、「がめ煮」と呼ばれたりもします。



なんばん 南蛮づけ

材料（小学校3・4年生1人分）

あじ	40 g	1切
「酒	0.5 g	
A 塩	0.3 g	
こしょう	少々	
片栗粉	5 g	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	20 g	
人参	5 g	
「酢	3 g	
B 濃口しょうゆ	2 g	
砂糖	2 g	
塩	0.2 g	
	(124kcal)	

作り方

- 1 あじはAで下味をつける。
- 2 1に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- 3 玉ねぎはうす切り、人参はせん切りにする。
- 4 Bを煮立て、3を入れてたれを作る。
- 5 2を皿に盛り付け、4をかける。

一言メモ

南蛮とは、ポルトガルやスペインなどの外国からきた物の事を言います。香草や香辛料を使い、日本にはなかった油で揚げるという調理法のため、南蛮づけという名前がつけられました。

ごもくにまめ 五目煮豆

材料（小学校3・4年生1人分）

大豆	5 g
人参	10 g
れんこん	10 g
ごぼう	8 g
たけのこ（ゆで）	8 g
干ししいたけ	0.5 g
A 濃口しょうゆ	3 g
砂糖	2 g
昆布	1 g
削り節	2 g
水	150 cc (50kcal)

作り方

- 1 昆布・削り節でだしをとる。
- 2 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまでゆでる。
- 3 ごぼう・れんこんは一口大の乱切りし、下ゆです。
- 4 人参・たけのこは一口大のいちょう切りにする。
- 5 干ししいたけはもどし、せん切りにする。
- 6 1に2・3・4・5を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 7 6をAで調味する。

一言メモ 大豆の小さな粒の中には、たくさん栄養が詰まっています。日本人は、古くから、大豆をうまく食生活に取り入れていることから、長寿の秘訣にもなっています。





のっぺい汁

材料（小学校3・4年生1人分）

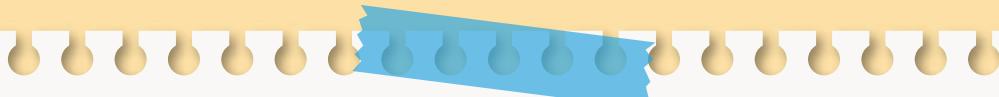
鶏むね肉	10g
大根	20g
ごぼう	10g
人参	5g
ねぎ	3g
干ししいたけ	1g
A〔淡口しょうゆ	4.6g
〔塩	0.4g
片栗粉	0.5g
昆布	1g
削り節	2g
水	180cc (33kcal)

作り方

- 1 昆布・削り節でだしをとる。
- 2 鶏肉は小口切りにする。
- 3 人参・大根はいちょう切りにする。
- 4 ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 5 干ししいたけはもどし、せん切りにする。
- 6 ねぎは小口切りにする。
- 7 ①に②・③・④・⑤を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 8 ⑦をAで調味する。
- 9 片栗粉を水5ccで溶き、⑧に加える。
- 10 ⑨に⑥を入れて仕上げる。

一言メモ

「のっぺい」とは、どろっとしている、ぬらりとしているという意味で、くず粉や片栗粉でとろみをつけた料理です。汁がねばっているので濃餅と書きます。



揖保川の恵みを受けた 「そうめん」

遣唐使によって伝えられたとされる「そうめん」。昔は、宮中のおもてなし料理のひとつで、七夕の日に食べると疫病にかかるといわれていたようです。たつの市では約600年前から作られ始め、江戸時代に本格的になりました。そうめんづくりが盛んになった理由は4つ考えられます。一つめは、近隣で良質の小麦が取れたこと。二つめは、揖保川の水がそうめんづくりに適した水であったこと。三つめは、良質な赤穂の塩が近くにあったこと。四つめは、天気の日が多く、めんを乾燥させるのに適していたことがあげられます。手延べそうめんはたつの市を中心に生産されており、伝統製法で熟成を重ねながら、職人が丹精込めた逸品で、夏の冷やしそうめん、冬のゆうめんと年中好まれています。



日本の行事食

日本人の生活には、特別なハレの日があります。人生や暦の節目に食べられる行事食は、日々の健康や長寿などの願いが込められています。



ぐぞうに
具雜煮

材料（小学校3・4年生1人分）

もち	30g
鶏むね肉	10g
白菜	30g
人参	10g
ごぼう	10g
ねぎ	3g
A 淡口しょうゆ	2.8g
A 塩	0.3g
みりん	0.4g
昆布	1g
削り節	2g
水	180cc (114kcal)

作り方

- 1 昆布・削り節でだしをとる。
- 2 鶏肉は小口切りにする。
- 3 人参はいちょう切り、白菜は1～2cmに切る。
- 4 ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 5 ねぎは小口切りにする。
- 6 ①に②・人参・④を入れて煮る。
- 7 ⑥がやわらかくなったら、白菜・もちを入れて煮る。
- 8 ⑦をAで調味する。
- 9 ⑧に⑤を入れて仕上げる。

一言メモ

室町時代からの風習です。年神様に供えたもちを食べることにより、神様との結びつきを新たにするという意味を持っています。また、正月宮中で行われた「歯固めの祝」の儀式が起源とも言われています。鏡餅を食べて歯を強くすれば、健康で長生きできると言われています。

に もの 黒豆の煮物

材料（小学校3・4年生1人分）

黒大豆 10g
砂糖 10g
淡口しょうゆ 1g
(80kcal)

作り方

- 1 黒大豆は一晩水につける。
- 2 新たな水を①がかぶるくらい入れて煮る。
- 3 砂糖を入れ、アクを取りながら、しばらく煮詰める。
- 4 豆がやわらかくなったら、最後にしょうゆを入れる。

一言メモ

まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるようにという願いを込めて、お節料理に欠かせない食べ物です。ふっくらと甘く煮、しわが寄らないように、長生きできるようにという意味があります。



に 煮なます

材料（小学校3・4年生1人分）

油揚げ	2g
大根	20g
れんこん	15g
人参	3g
生しいたけ	3g
白ごま	1g
A 酢	3.3g
砂糖	2.3g
塩	0.3g (40kcal)

A

作り方

- 1 れんこんはいちょう切り、人参・大根は短冊切りにし、下ゆです。
- 2 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 3 しいたけは、石づきをとり、うす切りにする。
- 4 Aを煮立て、①・②・③を入れて煮ふくめる。

一言メモ

お正月には大根と人参を使った紅白なますを食べます。紅白でめでたく、祝いの水引にも通じています。また、根菜のように根が張るようにという願いが込められています。給食では、大根と人参以外にれんこん・しいたけ・油揚げが入っています。



ふくふく豆

材料（小学校3・4年生1人分）

炒り大豆	8g
きなこ	5g
砂糖	4g
水	25g (65kcal)

作り方

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立たせ、焦げないように鍋底から混ぜながらとろつとするまで煮詰める。
- ② ①に炒り大豆を入れてからめ、きなこをまぶしてパラパラにする。

一言メモ

節分には病気や悪いことを鬼にたとえて、大豆をまいたり、いわしの頭やひいらぎの葉で鬼を追い払う習慣があります。昔、大豆は家で炒っていました。なぜ豆まきをするのかというと、大豆を炒るときの「パチパチ」という音を鬼がいやがったからです。ふくふく豆を食べて、鬼を追い払い、一年元気にすごしましょう。

いわしのしょうが煮

材料（小学校3・4年生1人分）

いわし（無頭）	1尾
しょうが	5g
A 酒	6g
砂糖	6g
濃口しょうゆ	5g
みりん	0.8g (123kcal)

作り方

- ① しょうがはせん切りにする。
- ② Aを煮立てる。
- ③ ②に①・いわしを入れて落としぶたをし、中火で10分ほど煮る。

一言メモ

節分にいわしを食べる由来は、いわしを焼いた時の煙で鬼を追い払うためまた、栄養価の高いいわしを食べると、身も心も健康になるからです。





ちらし寿司

材料（小学校3・4年生1人分）

米	70g	(米1合=150g)
A 酢	10g	
砂糖	5.5g	
塩	0.2g	
ちくわ	5g	
れんこん	5g	
人参	3g	
グリンピース	3g	
干ししいたけ	0.5g	
B 淡口しょうゆ	2.4g	
砂糖	1.7g	
水	15cc	
卵	15g	
塩	0.1g	
サラダ油	適量	
		(328kcal)

作り方

- 1 米はとぎ、規定量の水を入れて炊く。
- 2 Aで合わせ酢を作り、炊きあがった①に合わせる。
- 3 ちくわは細かく切る。
- 4 人参・れんこんは細かく切り、下ゆです。
- 5 グリンピースは下ゆです。
- 6 干ししいたけはもどし、千切りにする。
- 7 卵に塩を入れ、いり卵を作る。
- 8 ③・④・⑥をBで調味する。
- 9 ②に⑤・⑦・⑧を混ぜる。

一言メモ

ひなまつりは別名「桃の節句」ともいいます。この日は、女の子の成長をお祝いする日です。

お祝いの席で振る舞われることが多い「寿司」は「寿（ことぶき）を司（つかさどる）」という意味があり、縁起が良く昔から祝いの席で好んで食べられています。ちらし寿司は、緑色のグリンピース、黄色の卵、赤色の人参などものせて華やかな彩りのため食卓に春を呼んでくれます。

わか たけ に
若竹煮

材料（小学校3・4年生1人分）

カットわかめ	0.8g
たけのこ（ゆで）	30g
こんにゃく	10g
人参	5g
A〔淡口しょうゆ	2g
酒	0.8g
削り節	1g (15kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 わかめはもどす。
- 3 たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 人参はせん切りにする。
- 5 こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。
- 6 ①に③・④・⑤を入れて煮る。
- 7 ⑥をAで調味する。
- 8 ⑦に②を入れて仕上げる。

一言メモ

端午の節句は男の子の成長をお祝いする日です。若竹煮には、竹のよう
にすくすく育って欲しいという願いが込められています。





たこ飯

材料（小学校3・4年生1人分）

米	70g	(米1合=150g)
ゆでたこ	15g	
油揚げ	8g	
枝豆	5g	
ごぼう	3g	
人参	3g	
A 淡口しょうゆ	3g	
酒	3g	
		(314kcal)

作り方

- 1 米はといでおく。
- 2 たこは小さめの一口大に切る。
- 3 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 4 枝豆は下ゆでし、さやから出す。
- 5 ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 6 人参はせん切りにする。
- 7 炊飯器に①とAを入れ、規定量の水を加える。
- 8 ⑦に②・③・⑤・⑥を入れて炊飯する。
- 9 炊きあがった⑧に④を混ぜる。

一言メモ

夏至から数えて11日目にあたる日を「半夏生」といいます。関西地方では、この日に田んぼに植えた稻の苗がたこの足のように大地にしっかりと根がはるようにとの願いから、たこを食べる習慣があります。



秋の香りごはん

材料（小学校3・4年生1人分）

米	70g	(米1合=150g)
むき栗	10g	
しめじ	15g	
人参	5g	
油揚げ	3g	
A 淡口しょうゆ	4g	
酒	1g	
塩	1g	
みりん	0.5g	
砂糖	0.3g	
		(289kcal)

作り方

- 1 米はとぎ、規定量の水を入れて炊く。
- 2 むき栗はゆでる。
- 3 しめじはほぐす。人参はせん切りにする。
- 4 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
- 5 ③・④をAで調味する。
- 6 炊きあがった①に②・⑤を混ぜる。

一言メモ

秋の香りごはんは、しめじ・えのきたけなどのきのこ類や栗といった秋の実りを感じさせる食べ物が入ったごはんです。

いとこ煮

材料（小学校3・4年生1人分）

小豆	3g
大根	30g
ごぼう	10g
こんにゃく	8g
人参	5g
濃口しょうゆ	2.3g
A 砂糖	1.5g
酒	1g
削り節	1g
水	150cc (47kcal)

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 小豆は、やわらかくなるまでゆでる。
- 3 人参・大根は厚めのいちょう切り、ごぼうは斜め切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- 4 ①に②・③を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 5 ④をAで調味する。

一言メモ

秋の収穫の祝いに小豆と根菜類を煮た料理です。材料を煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥甥」すなわち、いとこにかけたものが語源のひとつです。



「たつの学校給食と伝統食・行事食」

平成29年2月 発行

たつの市教育委員会事務局

〒679-4192 たつの市龍野町富永1005-1
TEL 0791-64-3179 FAX0791-63-3883

