

6.加工品

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

- 西村食品 (豆腐・こんにゃくなど)
- 道倉蒲鉾 (ちくわ・すりみ・天ぷらなど)
- ニコの種 (コロッケ) ※平成30年度にて終了
- 黒潮町缶詰製作所 (防災缶詰・黒糖)
- いごてつ (塩)
- 生華園 (グァバジュース)
- JA大方女性部、JA味噌加工グループ (みそ)
- ケーキの職人やまもと (ケーキ)

月
日
曜日
日



平成29年度 6年時 伊与喜小・拳ノ川小
合同フルーツ作り①

●とうふ・こんにやく●



西村食品：黒潮町佐賀

佐賀地域にある西村食品さんでは、とうふ・こんにやく・あつあげ・あぶらあげ・おから等の加工品を製造・卸売されています。

一日に使用する大豆の量は 240 kgで、豆腐にすると約 1000 丁分になるそうです。

毎朝 2 時に起きて、とうふ作りをされています。

豆腐づくりをしていきたい。
 誇らしく思ってもらえるような
 豆腐がある！と、町民の人々が
 佐賀にはこんなおいしい

～黒潮町の天日塩からできる“にがり”～

西村さん自身、以前はあまりとうふが好きではなかったそうですが、ある時、とうふを固まらせるのにかかせない“にがり”の違いでとうふのうまみが変わることに気づいたそうです。それ以来、おいしいとうふを作るために工夫を重ねられていて、なかでも、黒潮町の天日塩からできる“にがり”はとても良いと話されていました。



できたてのあつあげ



とうふの容器に貼るラベル

マーボー豆腐

- 材料
- | | |
|-------|------|
| 豆腐 | 1丁 |
| 合いびき肉 | 120g |
| A | |
| 玉ねぎ | 80g |
| にんじん | 60g |
| 干し椎茸 | 5g |
| ねぎ | 20g |
| しょうが | 4g |
| にんにく | 4g |
| ごま油 | 2g |
| B | |
| 砂糖 | 20g |
| しょうゆ | 24g |
| 赤みそ | 40g |
| 豆板醤 | 0.4g |
| 水 | 160g |

かたくり粉・・・6g
(水で溶く)



●作り方●

- ①A はみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイコロ状に切る。
- ②生姜、にんにくはすりおろす。(チューブでも代用可)
- ③フライパンにごま油をしき、合いびき肉と②を炒める。さらに酒を加え炒める。
- ④Aを加え炒め、しんなりしてきたら水、B、豆腐の順に加え、炒め煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後にねぎを加えて軽く火を通す。

黒潮町の給食標語 「地産地消 安心だよね いただきます」

藤原 彩花

黒潮町の給食標語 「おいしいな 黒潮町の たからもの」

澳本 雄大

厚揚げの肉みそ炒め

●材料(4人分)●

厚揚げ・・・300g
豚ミンチ・・・120g
玉ねぎ・・・100g
こんにゃく・・・100g
にんじん・・・50g
ニラ・・・50g
酒・・・大さじ1

かたくり粉・・・小さじ1
(水で溶く)

A

砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	160g



●作り方●

- ①厚揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切って湯通しておく。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油をしき、豚ミンチを炒めて酒を加え、煮立たせる。②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④①を加えて炒め、さらにAの調味料で味を調える。最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。



平成29年度 6年時 伊与喜小・拳ノ川小
合同給食作り ②

竹輪の磯辺揚げ

●材料（4人分）●

ちくわ・・・4本
 青のり・・・2g
 小麦粉・・・35g
 片栗粉・・・20g
 卵・・・1/2個
 水・・・50g
 揚げ油・・・適量



●作り方●

- ①竹輪を縦半分切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③竹輪を②の衣にくぐらせて、180℃の油で色よく揚げる。

給食では、大方地域にある【道倉かまぼこ】さんが作ってくれるちくわを使用していました。

うどんと共に食べられることが多かったですね。アレルギー対策として、卵を使わないで衣を作ったり、小麦粉を米粉に変えて作ったり、色々と創意工夫をしていたのですよ。



平成29年度 6年時 佐賀小
 ルーカ 佳乃 ①

大根と厚揚げのそぼろ煮

●材料（4人分）●

豚ミンチ・・・30g
 生姜(みじん)・・・少々
 大根・・・240g(
 厚揚げ・・・240g(大1枚程度)
 にんじん・・・40g
 サラダ油・・・小さじ1/2
 酒・・・小さじ1
 A { 砂糖・・・大さじ1
 濃口しょうゆ・・・大さじ1
 テンメンジャン・・・大さじ1/2
 赤みそ・・・小さじ1
 水・・・カップ1/4
 さやいんげん・・・2本程度



●作り方●

- ①大根は1センチ角程度の角切り、にんじんは粗みじん切り、厚揚げは一口大に食べやすく切る。※大根の切り方によっては下茹でしても良い。
- ②さやいんげんは下茹でして、1センチ程度に切る(他にグリーンピース、ねぎでも良い)。
- ③鍋にサラダ油をなじませ、生姜と豚ミンチに酒を加えて炒める。
- ④肉の色が変わったら、にんじん・大根を加えて混ぜ合わせ、蓋をしてしばらく加熱する。

～「大根と厚揚げのそぼろ煮」について～

冬の寒さで甘味が増す大根を使った一品です。大根を角切りにすることで、味がなじみやすく、スプーンでも食べやすくなります。大根はビタミンCが含まれていますが、葉っぱの方にビタミンAやビタミンCも多くて栄養豊富です。彩りに大根の葉っぱを使っても良いですね。

黒潮町の給食標語 「給食は 皆の体を 守ってる」

西地 令良

春煮物

●材料(4人分)●

たけのこ水煮	80g
フキ	60g
厚揚げ	80g
にんじん	40g
こんにゃく	60g
じゃこ天	20g
にぼし	1g
水	140g
酒	0.5g
砂糖	16g
みりん	5g
こいくち	15g
うすくち	15g



●作り方●

- ①たけのこ、フキ、厚揚げをひとくち大に切る。にんじんはイチヨウ切り、じゃこ天は短冊状に切る。
- ②①をにぼしでだしをとっただし汁に入れ、調味料を加えて煮る。

～「春煮物」について～

フキはハウス栽培もされていますが、天然のものは3～5月に旬を迎えます。4月は新生活や、仕事の年度始めということもあり、あわたしくなります。忙しい時期、この春煮物を食べて、ほっと一息ついて春を感じてもらえたらと思います。



平成29年度 6年時 佐賀小グループ 作中 ②

白和え

●材料(4人分)●

乾燥ひじき	小さじ1
にんじん	20g
糸こんにゃく	60g
木綿豆腐	50g
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
上白糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
ほうれん草	1/2 束
ごま(すり)	大さじ 1/2
かつお節	1袋(1～2g)



●作り方●

- ①乾燥ひじきを水で戻し(20分程度)、木綿豆腐はキッチンペーパーについで15分ほど水けを切る。
- ②ほうれん草をゆでて、すぐ冷水にとり、水気を絞ってから2センチ幅程度に切る。
- ③糸こんにゃくは2センチ幅に切り、にんじん(千切り)・ひじきは一度湯がいて冷やしておく。
- ④水気をきった豆腐をなめらかにすりつぶして、Aの調味料、ほうれん草・③の具、ごま・かつお節を全部混ぜ合わせる。

～「白和え」について～

白和えは和食の定番として、昔から慣れ親しんだおかずです。豆腐は、肉や魚を使わない精進料理でも貴重なたんぱく源として重宝されてきました。また消化吸収がよく、ほうれん草や人参などビタミンAが豊富な緑黄色野菜も一緒にとることができます。

黒潮町の給食標語 「おいしいな 自然のめぐみ いただきます」

西山 大輝

黒潮町の給食標語 「給食は えがおをつくる おまじない」

斉藤 麻央里

手作りがんもどき

●材料(4人分)●

- 木綿豆腐……………1/2丁(200g)
- すり身(白身魚)……60g
- 卵……………1/2個(30~50g)
- にんじん……………60g
- 干しいたけ……………1.6g
- ねぎ……………12g
- いりごま……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1強(4g)
- A { 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 揚げ油……………適量



●作り方●

- ①干しいたけは水に戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- ②にんじん、干しいたけは粗めのみじん切りにし、小鍋でAを入れ煮詰めておく。
- ③ボールで材料を混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。



平成29年度 6年時 佐賀小
フルバ 作り ③

こんにやくサラダ

●材料(4人分)●

- しらたき……………170g
- A { 薄口しょうゆ……10g
- 三温糖……………6g
- きゅうり……………90g
- ホールコーン……30g
- ごま……………3g
- B { 三温糖……………8g
- 酢……………12g
- 薄口しょうゆ……4g
- ごま油……………2g



●作り方●

- ①しらたきは、食べやすい長さに切る。
- ②Aの調味料で、しらたきを炊いて味を付ける。
- ③きゅうりは細く切り、ごまは炒る。
- ④Bの調味料を合わせ、②と③、コーンを合わせてできあがり。

～「こんにやくサラダ」について～

甘酸っぱくて、つると食べやすいこんにやくサラダは、アンコールメニューにも登場するくらい人気の一品です。こんにやくはほとんどが水分ですが、グルコマンナンという主成分は整腸作用や、血糖値・コレステロールを低下させる作用、肥満や便秘を予防する効果が期待できます。また、酢は疲労を回復させる有機酸を多く含んでいるので、疲労回復にも効果があります。

黒潮町の給食標語 「給食で えがおいっぱい あふれるよ」

松田 朋

おから入りかぼちゃのそぼろ煮

●材料(4人分)●

豚ひき肉	40g
おから	20g
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	80g
しめじ	35g
干し椎茸	0.8g
グリーンピース	8g
A 煮干し	2g
水	70g
酒	1.1g
三温糖	8.8g(小さじ2)
B みりん	2.4g(小さじ1/2)
濃口しょうゆ	6.8g(小さじ1)
薄口しょうゆ	6.8g(小さじ1)
でんぷん	2.8g(小さじ1)



●作り方●

- ①干し椎茸は、水で戻しておく。Aを小鍋に入れてだしをとる。
- ②かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにし、干しいたけは粗めのみじん切りにする。
- ③鍋で豚ひき肉を炒める。肉がぼろぼろになってきたら、おからを加えて炒める。玉ねぎ、しめじ、干し椎茸を加えてさらに炒める。全体的に火が通ったら、かぼちゃと①でとっただし汁を加えて中火でしばらく煮る。
- ④煮立ったら、Bの調味料を加えて味を調える。グリーンピースを加えて、水で溶いた片栗粉を回し入れて、とろみがついたらできあがり。

～おからをつかったヘルシーメニュー～

給食メニューに「かぼちゃのそぼろ煮」はあったのですが、原材料の高騰等もあり、なんとか今の価格を維持したいと考えて白羽の矢が立ったのが「おから」です。おからは安価なうえに現代の食事では不足しがちな食物繊維やミネラルを豊富に含んでいる栄養優良食材です。豚肉や牛肉との相性がいいので、上手にとりいれたいですね。

おからドーナツ

●材料(4人分)●

おから	60g
ホットケーキミックス	60g
鶏卵	12g
牛乳	12g
揚げ油	適量
きな粉	4g
上白糖	4g



●作り方●

- ①ボールにおからと鶏卵を入れ、混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを少しずつ加えて混ぜる。
- ③牛乳も加えて混ぜる。
- ④できあがった生地を4等分にする。
- ⑤油で揚げる。
- ⑥きな粉と上白糖は、混ぜ合わせておく。
- ⑦揚げあがったドーナツを、上白糖と混ぜたきな粉をまぶして、できあがり。

～「おからドーナツ」について～

黒潮町産のおからを使用したデザートです。おからは、大豆から豆乳を作る際にできる絞りかすです。食物繊維を多く含み、エネルギー量も低いので、小麦粉料理やお菓子に混ぜ込むことで、量は多く、低エネルギーに仕上げることができます。



●缶詰●



黒潮町缶詰製作所：黒潮町入野

2011年に起きた東日本大震災ののち、黒潮町に出された津波予想高は34Mでした。これを受けて設立されたのが黒潮町缶詰製作所です。

「もしもに備える食」と、「毎日美味しい」をテーマに、新しい商品開発にも日々とりくまれています。

将来、缶詰工場で働きたい！
という人が出てくると
嬉しいなあと思います。



～非常食を“日常食”に～

東日本大震災の際、被災地や避難所での聞き取りをしている中で、実際に問題になったのが『食物アレルギーの方の食べ物の不足』だったそうです。また、インスタント食品やレトルト食品ばかりでは、栄養の偏りはもちろん、味付けに飽きてしまったり、「甘いものが食べたい!」、「食べ慣れたものが食べたい!」という意見も多かったです。そういうことを踏まえて、①7大アレルゲン不使用、②なるべく地元食材を使用、③徹底した衛生管理と栄養管理、といったこだわりをもって、缶詰製作をされています。



カツオの和だししょうがご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合
こいくち……………小さじ1

カツオの和だししょうが缶詰…1と1/2缶



●作り方●

- ①お米を洗い、水とこいくちを加えて炊く。
- ②缶詰はあけておく。
- ③炊き上がったご飯に、②を加えてよく混ぜ合わせ、できあがり。

※缶詰に入っているしょうがが大きいのので、小さくきっておくと混ぜやすい。

～「かつおの和だししょうがご飯」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。

郷土料理である「かつお飯」をモチーフにつくられました。しょうががよくきいた缶詰になっています。



令和2年度 佐賀中学校 ハイキング給食

2種のお肉のすきやき風煮丼

●材料(4人分)●

2種のお肉とすきやき缶詰…4個
はくさい……………120g
焼き豆腐……………120g
えのきたけ……………80g
ねぎ……………40g
にんじん……………80g
水……………20ml
かつお節……………0.8g
濃口しょうゆ……………大さじ1



●作り方●

- ①はくさい、焼き豆腐、えのきたけ、ねぎ、にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ②缶詰をあけておく。
- ③鍋ににんじんと水を入れて火にかける。
- ④沸騰したら、焼き豆腐、えのきたけ、②を入れて、中火で煮る。
- ⑤④が再沸騰してきたら、白菜とねぎを加える。また再沸騰してきたら、かつお節を加え、こいくちで味をととのえる

～「すきやき風煮 缶詰 ver.」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。これをはじめて給食に出した頃は、具が少なく汁が多すぎて、汁物とかわれてしまいました。何度か調理実習を重ね、やっとたどりついたレシピです。はじめは「すきやき風煮」として出しましたが、汁が多く味もしっかりあるため、丼物にしてみましたところ好評でした。こんにやくが好きな人はこんにやくを加えたり、お肉が物足りない人はお肉を加えたり、ねぎが葉ねぎではなく白ネギが好きな人は白ネギに変えたりして、アレンジをしてもおいしいと思います。

黒潮町の給食標語 「きゅうしょくは じょうぶなからだ パワーのもと」

野菜とひじきのがんとどき

●材料(4人分)●

野菜とひじきのあまから煮缶・・・2缶
 豆腐・・・・・・・・半丁
 すりみ・・・・・・・・100g
 干し椎茸・・・・・・・・1個
 ねぎ・・・・・・・・4本
 ごま・・・・・・・・3g
 でんぷん・・・・・・・・4g
 みりん・・・・・・・・小さじ1/2
 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
 揚げ油・・・・・・・・適量



●作り方●

- ①ねぎは小口切りにし、水でもどした干し椎茸は細かく刻む。
- ②ボールに、野菜とひじきのあまから煮缶、豆腐、すりみを入れて、具をつぶしながら手で混ぜる。
- ③具が細かくなったら、残りの材料を全部混ぜ合わせる。
- ④油できつね色になるまで揚げて、できあがり。(大きさはお好みに成形してください)

～「野菜とひじきのがんとどき」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。缶詰独特の風味があるのですが、大量調理でたくさん作ってみると、それもまったく気になりません。家庭で作る場合には量がどうしてもそんなに大量に作れないため、少し缶詰の風味が気になるかもしれませんが、すりみも黒潮町だけでも色々なすりみが売られています。いとよりなどから作られる白色のすりみがよく合います。中の具材はなにを入れてもかまわないので、大豆の水煮を入れて食感をプラスしたり、大葉を刻んで入れる等、自分なりのアレンジをしてもよいですね。

乾物の和え物

●材料(4人分)●

ひじき・・・・・・・・4g
 切干大根・・・・・・・・16g
 カットわかめ・・・・1.2g
 ツナフレーク・・・・16g
 ホールコーン・・・・12g
 ごま・・・・・・・・2.0g
 三温糖・・・・・・・・8g
 酢・・・・・・・・8g
 薄口しょうゆ・・・・12g



●作り方●

- ①ひじき、切干大根、カットわかめは水でもどし、水分をきっておく。
- ②三温糖、酢、うすくちは合わせておく。
- ③ツナフレーク、ホールコーン、は缶からあけておく。
- ④①②③をすべて和えて、できあがり。

～「乾物の和え物」について～

防災をテーマにしてできあがった、新しい給食メニューです。災害時にはストレスが増し、通常時以上にビタミンやミネラルといった栄養素の必要量が増します。生鮮食品が手に入りづらい状況も出てくるかと思います。そんななかでも、乾物と缶詰だけを使ってできる和え物がこの一品です。



● ケーキ ●



ケーキの職人やまもと：黒潮町入野

入野駅内に店舗を構えられ、手作りのケーキやお菓子を販売されています。

黒潮町でとれた野菜や果物などを使い、デザートを作られています。

朝の4時からシュークリームを焼いたり、ケーキの仕上げをしたりされているそうです。

農業にしても、料理人にしても、全国各地にいても通用するようないろんな人材がこの町にはたくさんいる。



黒潮町は、バラエティ豊かな食材に恵まれている。



黒潮町産のみょうがをつかったパウンドケーキ

～どこにも負けない“味”～

ケーキの職人やまもとさんでは、ケーキ作りをおひとりですべてされています。なので、凝ったデコレーションをすることはできないが、味はどこにも負けないと話されていました。凝ったデコレーションはできないとのことでしたが、見た目にもかわいく、おいしそうなケーキが店頭にはたくさん並んでいます。「黒潮町は本当にいい町だと思います。子ども達にも黒潮町をもっともっと好きになってもらって、将来、この町で活躍してくれる人が増えてうれしいです。」との話が印象的でした。

●塩●



いごてつ：黒潮町上灘山

佐賀地域の海沿いにある製塩所で、太平洋のきれいな海水をくみあげ、塩を作られています。

一回に約20トンくらいの海水を使うそうです。

くみあげられた海水は「採カン装置」に流し込まれ、その後ハウスで太陽の力だけで塩に近づけていくのだそうです。



太陽や自然のパワーをもらって作る天日塩は栄養満点でおいしい。

～“てんびえん”がつなぐ“えん”～

「天日塩」の読み方は、「てんびじお」でも、「てんびえん」でもどちらでも正しいそうですが、いごてつさんは「てんびえん」と呼ぶ方が、色々な人の「縁」が広がりそうだから好き！と、話されていました。

塩分濃度の測定



採カン装置

●みそ●



JA味噌加工グループ：黒潮町佐賀

佐賀地域にあるまごころ市の裏の施設で作られています。黒潮町の米と、四万十町の大豆、それに黒潮町でとれた天日塩が使われたお味噌です。

代表者の森田さんは、みそを作って50年の大ベテランさんです。



昔ながらの手作り味噌の味を、子ども達に食べてほしい。



こうじ菌をくわえています

～昔からの“みそ作り”～

大豆やお米を蒸し、発酵させてからそれをミンチにしてからタルに入れ、半年～1年間熟成させるそうです。1年間ねかせた味噌はほんとうにおいしいということでした。



発酵させた蒸し米と蒸し大豆をミンチに



熟成前のみそ

●手作りこんにやく・いもけんぴ●



こじゃんと亭：黒潮町奥湊川

奥湊川地区にある「こじゃんと亭」という作業場で、手作りのこんにやくや、芋けんぴなどを作られています。

にこにこ市やピオス、なぶら土佐佐賀で販売されている他、町外では、四万十町のゆういんぐ、四万十市のサンリバー、宿毛市のあるね屋でも売られているそうです。

もともと、もの作りが好き。



こんにやくいも

～市販のものとは違う“手作り”の味～

手作りのこんにやくは、食感や味が全然違い、お知り合いの方に、ぜひ作ってほしいという要望の声があり、作り始めたそうです。ひとつひとつ丁寧に丸められたこんにやくや黄金色の芋けんぴは、宝石のように輝いて見えます。



凝固剤を加えてひたすら混ぜる



丸めたこんにやく



できあがった手作りいもけんぴ



昔ながらのかまど



いもにからめるタレ作り



令和2年度 大方中学校 バイキング



令和2年度 佐賀中学校 バイキング

● 黒糖 ●



黒糖：黒潮町入野

黒潮町入野にある工場で、28名のさとうきび生産者さんが交代で黒糖づくりをされています。

冬の時期、11月から12月にかけて、収穫されたサトウキビを一日2トン分ほどをさばいて、機械にかけて絞り、釜で丁寧に炊き上げて作られています。

絞り汁を釜にかけてから炊き上がるまで4時間、職人さんの手で丁寧に作られています。

～“黄金色”の黒潮町の黒糖～

黒潮町で作られる黒糖は、沖縄で作られるものとは違い、色が黄金色をしています。これは、さとうきびが育つ土壌の違いであったり、作る工程の違いによるそうです。この日作業された田波さんは、沖縄で黒糖づくりを学ばれ、入野にきてみると作り方が違うので驚かれたそうです。



収穫されたさとうきび

しぼり器でしぼり出す



手作業で4時間ほど炊き上げられる



しぼり汁



砂糖は冬につくるもの。
旬がある。

黒糖おいもケーキ

●材料(4人分)●

小麦粉……………120g
ベーキングパウダー…小さじ1
黒糖……………20g
上白糖……………30g
バター(マーガリン)…40g
卵……………1個
牛乳……………50ml
さつま芋……………50g



●作り方●

- ①(下準備)小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ②(下準備)さつま芋はサイコロ状に切り、蒸しておく。
- ③バター(マーガリンでも可)をやわらかくなるまで練り(時間がない場合はレンジで溶かしてもよい)、黒糖・上白糖を混ぜ合わせる。
- ④溶いた卵と牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤①と②を加えて、ダマにならないようにさくっと混ぜる。
- ⑥カップに入れ、160~170℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

~「黒糖おいもケーキ」について~

黒潮町特産の黒糖をつかったメニューです。おいもを一度蒸しておくことで、よりしっとりホクホクとした食感になります。黒糖とさつまいもの自然な甘味が味わえる、おいしい手作りデザートです。

