

# 4. 野菜

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○今西恭美さん (しめじ)

○浜口佳史さん、池内妙実さん、佐野 英利さん (きゅうり)

○秋田晶子さん (ミニトマト)

○奥本正廣さん (らっきょう)

○高橋美智子さん、浜口妙子さん (ニラ)

○文野勲さん、宮川佳史さん (ネギ)

○秋田敬さん・かよ子さん (ほうれんそう、こまつな)

○拓新技術コンサルタント (干ししいたけ)

○まんま農園、植田百合さん、宮川佳史さん (しょうが)

月  
日  
曜  
日



平成30年度 6年時 入野小フルツバ 作り ①

## ●ほうれんそう●



秋田さん：黒潮町加持

秋田さんご夫妻は、加持地区のハウスで、ほうれんそう・小松菜・大根を作られています。

夏は朝5時過ぎくらいから朝露を吸った新鮮なものを収穫し、冬はほうれんそうが冷たくなってきた夕方ころに収穫されているそうです。



土は、人間でいうと家庭環境と同じ。  
ほうれんそうには、そのほうれんそうに合った育て方がある。

### ～常につづける“研究”～

敬さんのお話：「野菜の種をまき、芽が出てくる。葉の勢いはどうか、色はどうかなどを見ながら、土の状態・肥料の量はどうか、成分はどうかを見ていく。天候・土・肥料の量や種類など、いろいろな条件で違ってくる。肥料をたくさんあげたからといって、よい実が成るとはかぎらない。」常に新しい品種を取り入れたり、肥料の調整をしたりして、常に研究をつづけられているそうです。

好きで農業をやっている。  
農作物の成長を我が子のように楽しみにしながら、愛情いっぱいそだてよう。





## ●らっきょう●



澳本さん：黒潮町入野

澳本さんご夫妻は、大方でらっきょうを作られています。作り始めて50年近くになるそうです。

朝の2時に起きて準備を始め、朝3時から夜の7時ころまではらっきょうの作業をされています。



### ～肥料は“少なく”～

澳本さんのらっきょうの特徴は、肥料を“少なく”していること。使っている肥料も有機肥料を使っているので安心して食べることができるそうです。5月と6月はらっきょうを収穫して甘酢に漬ける作業があり、とても忙しいそうですが、らっきょうは一年中世話がかかり、なかでも草引きがとても大変だと話されていました。

ラッキョウは、毎日食べるとがん予防にもなるし、とても健康に良いので、ぜひ、好きになってもらいたい。



## ピクルス

- 材料(4人分)●  
 きゅうり……280g(3本程度)  
 塩……小さじ2/3
- A { 酢……大さじ2  
 砂糖……大さじ2と1/2  
 薄口しょうゆ……大さじ1



- 作り方●  
 ①きゅうりはひょうし木切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。  
 ②Aの調味料を混ぜ合わせる。  
 ③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。  
 ※1~2時間程度漬け込むと出来上がりです。

## 土佐漬け

- 材料(4人分)●  
 きゅうり……3本  
 塩……小さじ1/2  
 にんじん……12g  
 かつお節……4g  
 しょうが……2g
- { 酢……大さじ1強  
 ゆず酢……大さじ1弱  
 砂糖……大さじ2  
 薄口しょうゆ……大さじ1



- 作り方●  
 ①きゅうりは約4cmの長さに切り、それを4等分する。  
 ②切ったきゅうりに塩を振り、おもしろして水分を出す。  
 ③にんじんを千切りにしてゆでておく。しょうがはおろしておく。  
 ④きゅうりの水分が出たら、③のにんじんとおろししょうが、調味料を加え、30~1時間ほどつける。  
 ⑤にかつおぶしを入れて混ぜる。

## カミカミきゅうりもみ

- 材料(4人分)●  
 きゅうり……300g(大2本)  
 にんじん……30g(3センチ幅)  
 千切大根……20g  
 さきイカ……20g  
 カットわかめ……2g(小さじ2)
- ごま……小さじ1  
 酢……大さじ1  
 砂糖……大さじ1  
 薄口しょうゆ……大さじ1/2  
 塩……小さじ1/5



- 作り方●  
 ①わかめは水に戻しておく。  
 ②千切大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。  
 ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でよく茹でる。  
 ④Aの調味料を混ぜ合わせる。  
 ⑤すべての食材を④で作った調味料で混ぜ合わせる。



平成30年度 6年時 入野小グループ 作り②

## もやしのナムル

●材料(4人分)●

もやし	250g
きゅうり	80g
にんじん	20g
ハム	20g
カットわかめ	2g
ごま	2g
A { 酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 2
塩	少々
ごま油	少々



### ●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②にんじん・ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじん、きゅうり、もやしの順で沸騰したお湯で茹でて、軽くしぼる。
- ④ごまは軽くすりおろす。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥全ての食材を⑤の調味料で合わせる。



平成30年度 6年時 入野小フルーグ 1作 ③

## りっちゃんの元気サラダ

●材料(4人分)●

キャベツ	3枚程度
きゅうり	大1本程度
にんじん	1/5本程度
ホールコーン	大さじ3
ハム	1枚
刻み昆布	2g
かつお節	4g
ミニトマト	40g
A { 酢	大さじ 1/2
ゆず酢	大さじ 1/2
塩	1.6g
こしょう	少々
砂糖	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 1



### ●作り方●

- ①キャベツ(1センチ幅)、きゅうり(薄い輪切り)、にんじん(千切り)を切りそろえ、沸騰した湯で色よく茹でて、冷やしておく。
- ②ハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①で冷やした野菜の水気を絞る。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、③で合わせた調味料で味を付ける。

### ～「りっちゃんの元気サラダ」について～

りっちゃんの元気サラダは、アンコールメニューでいつも名前が出てくる人気メニューでした。小学1年生の国語で学習する、角野栄子さんの「サラダげんき」に登場するサラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダは、元気になるためのビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれています。

### 黒潮町の給食標語

「うれしいな 今日もきゅうしょく おいしいよ」

酒井 聖



## 海藻サラダ

### ●材料(4人分)●

海藻ミックス……………2.5g  
 サラダ用糸寒天……………2g  
 キャベツ……………3枚程度  
 きゅうり……………1本程度  
 にんじん……………2~3センチ程度  
 かにかま……………20g  
 酢……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1  
 濃口しょうゆ……………大さじ1/2  
 塩……………小さじ1/4  
 サラダ油……………小さじ1/2

A



### ●作り方●

- ①海藻ミックス、糸寒天は水でもどしておく。
- ②キャベツ(1~2センチ程度)、きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)を切り、沸騰した湯で、さっと湯がいて冷まし、水けを絞っておく。
- ③かにかまは2~3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤すべての食材を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけてなじませる。



平成30年度 6年時 入野小グループ ｲﾝﾀﾞ④

## 千草和え

### ●材料(4人分)●

ほうれん草……………120g  
 キャベツ……………80g  
 カニカマ……………20g  
 卵……………60g  
 サラダ油……………少々

A

薄口しょうゆ……………小さじ2  
 砂糖……………大さじ1/2  
 ごま油……………1.2g(小さじ1/4)



### ●作り方●

- ①卵は割りほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にしておく。
- ②ほうれん草、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で色よく茹でる。
- ③カニカマは2~3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

## 菜花のごま和え

### ●材料(4人分)●

菜花……………40g  
 小松菜……………80g  
 キャベツ……………80g  
 にんじん……………20g  
 ごま……………小さじ2

A

赤みそ……………小さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1  
 濃口しょうゆ……………小さじ1



### ●作り方●

- ①にんじんは千切り、菜花、小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で色よく茹でて冷やして水けをしぼっておく。
- ②ごまは少し擦ると、香りがよく消化にも良い。
- ③すべての食材をAの調味料で合わせる。

## 豚肉のらっきょう焼き

●材料(4人分)●

豚もも肉	350g
たまねぎ	200g
にんじん	200g
ピーマン	50g
キャベツ	50g
しめじ	50g
ラッキョウ甘酢漬け	30g
酒	15g
砂糖	5g
みりん	10g
濃口しょうゆ	3g
サラダ油	25g
	適量



### ●作り方●

- ①ラッキョウは細かく刻んでおく。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・キャベツは細く切る。しめじもバラバラにしておく。
- ③フライパンで豚肉を炒め、火が通れば②を入れて一緒に炒める。
- ④①を入れて、調味料を入れる。

### ～「らっきょう」について～

らっきょうは黒潮町の特産物のひとつです。独特の辛みやおいがあり、苦手な方もいると思いますが、このらっきょう焼きなら気にせず食べられると思います。

見た目は小さな野菜ですが、その中には芽や草を出そうとする強い生命力があります。わたしたちが食べると、体の中の疲れをとる働きがあります。

### 黒潮町の給食標語

「みんなでね おいしく食べて たのしいな」

有友 七海

## 豚肉のしょうが焼き

●材料(4人分)●

豚もも肉	360g
玉ねぎ	200g(中1個)
にんじん	60g(1/3本)
ピーマン	60g(2個)
キャベツ	60g(大1枚)
ねぎ	40g(3~4本)
生姜	10g(1かけ)
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1/2



### ●作り方●

- ①玉ねぎ(くし形切り)、にんじん(短冊切り)、ねぎ(小口切り)、ピーマン・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②生姜はすりおろす。(チューブでもよい)。
- ③熱したフライパンに油をしき、豚もも肉を炒める。さらに酒と生姜を加えて炒める。
- ④Aの野菜を加え、しんなりしてきたら、Bの調味料を加え、炒め煮る。
- ⑤最後にねぎをちらして、軽く火を通す。

### ～「しょうが」について～

しょうがは、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれたり、魚料理に使うと、生臭さを消してくれたりします。その他、だ液の分泌をよくして、食欲増進させる効果もあります。さらに殺菌効果もあるため、食中毒を予防したり、体を温めたりします。中国では古くから、「生姜は万病に効く」と言われ、今でも漢方薬に使われています。高知県が生産量日本一を誇る食材です。

### 黒潮町の給食標語

「給食は いつもおいしい ありがとう」

藤原 千夏

# 夏野菜と豚肉のみそ炒め

## ●材料(4人分)●

豚もも肉…… 240g  
キャベツ…… 60g(1~2枚分)  
玉ねぎ…… 80g(1/2個程度)  
にんじん…… 40g(1/3本程度)  
ピーマン…… 40g(小1個)  
ナス…… 80g(1個)  
しめじ…… 30g(カップ1杯分)  
にんにく…… 小さじ1  
豆板醤…… 0.4g  
ごま油…… 小さじ1/2

A { 酒…… 小さじ1/2  
みそ…… 大さじ3  
濃口しょうゆ… 小さじ1  
薄口しょうゆ… 小さじ1  
砂糖…… 小さじ2



## ●作り方●

- ①キャベツ(ざく切り)、玉ねぎ(くし形切り)、にんじん(短冊切り)、ピーマン・なすは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにごま油をしき、豚肉とにんにく(すりおろし)・豆板醤を炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ナス・しめじ・キャベツを加えてさらに炒める。
- ④しんなりしてきたらAの調味料を加えて味をなじませる。

## ~「夏野菜」について~

夏野菜はカラフルな緑黄色野菜が多いので、視覚からも食欲を刺激して、夏にピッタリの食材です。また、水分やカリウムが多いので、体にこもった熱を体外に逃がしてくれます。また、緑黄色野菜に多いビタミンAは、油と一緒に摂ることで体内に吸収されやすくなります。油と炒めたり、脂肪分の多い豚肉との相性も良いです。