

3. 肉・卵

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○みながわ農場 (土佐ジロー卵)

○舩耕水産(鶏肉など)

月

日

曜日

日



給食写真

●土佐ジロー卵●



みながわ農場：黒潮町蜷川

蜷川地区の奥、みながわ農場金子さんの鶏舎で、土佐ジローが育てられています。

鶏は約 1300 羽いて、一羽の鶏が産む卵は、一日に一個だけだそうです。

毎朝6時くらいから、朝昼夕のエサやりをしたり、掃除をしたり、鶏の様子を観察されています。

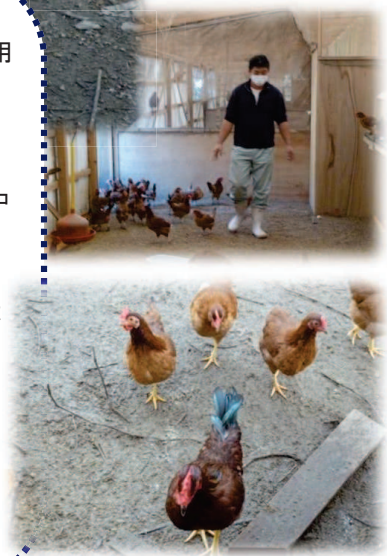


鶏は、一羽一羽性格が違って、いて、人懐っこい鶏もいれば、警戒心の強い鶏もいて・・・かわいいですよ。

～全国初の卵肉共用の“地鶏”～

土佐ジローは、全国ではじめての卵肉共用の地鶏です。飼育するには一定の条件があり、そのなかには、エサとなる飼料に野菜を必ず与えることなども記されているそうです。金子さんの育てる土佐ジローは野菜の中でもオクラが好きだそうです。暑い夏もオクラを食べて元気に乗り越えたということでした。

一日にとれる卵は600個ほどで、夏と冬はあまり卵を産まないそうです。昼と夕の2回、卵を集めて回り、丁寧に手で洗ってパック詰めをし、出荷されています。土の上に生まれた卵は出荷せず、所定の場所で生まれた安心して食べられる卵を給食用にも出すようにしていますと、話されていました。



土佐ジロー卵のスープ

●材料(4人分)●

土佐ジロー卵… 1と1/2個
 とうふ…………… 1/10丁
 たまねぎ………… 80g
 にんじん………… 20g
 干しいたけ… 2g
 ねぎ…………… 20g
 だし昆布………… 4g
 かつお節……… 4g
 水…………… 520ml
 塩…………… 2g
 うすくち……… 大さじ1



●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②とうふはサイコロ状に切る。たまねぎ、にんじんは細く切る。干しいたけは水でもどし、干切りにする。ねぎは小口切りにする。土佐ジローの卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、とうふ、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて、火にかける。
- ④具材がやわらかくなったら、塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら火をとめる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。



給食写真

むらくもスープ

●材料(4人分)●

鶏卵…………… 1個
 かにかま………… 35g
 たまねぎ………… 35g
 にんじん………… 35g
 えのきたけ…… 35g
 ねぎ…………… 15g
 水…………… 適量
 だし昆布……… 2g
 かつお節……… 2g
 水…………… 540ml
 塩…………… 2g
 薄口しょうゆ… 大さじ1
 でんぷん……… 4g
 水…………… 適量



●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②たまねぎ、にんじんは細く切る。えのきたけは株元を切り落とし、食べやすい長さに切る。かにかまはほそく裂く。ねぎは小口切りにする。鶏卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、たまねぎ、にんじん、えのきたけを入れて、火にかける。具材がやわらかくなったら、かにかまを入れる。
- ④塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら水で溶いたでんぷんを回し入れ、やさしくかきまぜる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。

～「むらくもスープ」について～

むらくもスープは、給食人気メニューのひとつです。
 昆布とかつお節でだしをとるので、自然のうまみ成分がぎゅっとつまった味わい深いスープです。昆布とかつお節のうまみ成分は、脳を落ち着かせるはたらきがあります。家庭でも、ぜひだしをとってスープを作ってみてください。

ささみのレモンフライ

●材料(4人分)●

	鶏ささみ	350g
	塩	小さじ1/4
A	こしょう	少々
	酒	小さじ1
	片栗粉	30g(適量)
B	砂糖	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1
	レモン果汁	小さじ2
	パセリ	少々
	揚げ油	適量



●作り方●

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。

豚肉のゆずジンジャーソース

●材料(4人分)●

豚ロース肉	280g		
(厚切りでも細切れでも可)			
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々	A	
小麦粉	適量		
	ゆず酢	大さじ3	
	薄口醤油	大さじ2	
	しょうが	1かけ	
	ねぎ	2本程度	
	砂糖	大さじ1	
	白ワイン	小さじ1/2	
	水	小さじ2	



●作り方●

- ①豚肉は塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、一人分ずつ分けてアルミカップに入れる。
- ②Aのしょうがとねぎはみじん切りにする。
- ③鍋にAを合わせてひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ④トースター等で焼いた①に、③のタレをかける。

和風からあげ

●材料(4人分)●

若鶏もも肉	280g
塩	少々
こしょう	少々
おろししょうが	4g
片栗粉	大さじ6
揚げ油	適量

A	砂糖	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/4
	ゆず果汁	大さじ1



●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、おろししょうがを加え、約20分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④Aの調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

オーロラチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉	280g
塩	1.6g
こしょう	少々
酒	4g
小麦粉	大さじ6
片栗粉	大さじ6
揚げ油	適量

A	すりおろしりんご	14g
	ケチャップ	28g
	ウスターソース	1.6g
	みりん	6g
	みそ	8g



●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、酒を加え、約20分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶし、油で揚げる。
- ④Aの調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

鶏肉のごま照り焼き

●材料(4人分)●

若鶏もも肉(こまぎれ)・・	360g
焼肉のたれ	大さじ2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま	小さじ2
れんこん	30g
大豆(水煮)	カップ 1/4



●作り方●

- ①鶏肉は焼肉のたれ、みりん、濃口しょうゆで下味をつける。
- ②レンコンは皮をのぞいて1センチ程度の角切りにする。
- ③①の肉に、ごまとれんこんと大豆を加えてよく混ぜる。
- ④大き目のアルミカップかアルミホイルに均等に分けて、オーブントースターなどで鶏肉にしっかり火を通す。

マーマレードチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉(80g位)・・	360g	
A {	赤ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1
	こしょう	小さじ1
	マーマレード	小さじ2
	濃口しょうゆ	30g



●作り方●

- ①鶏もも肉に、塩・こしょうをまぶす。
- ②小鍋で赤ワインを煮沸かし、合わせたAを加えて弱火にかけ、混ぜ合わせる。
- ③②がトロットしたたれになったら、火からおろし、鶏もも肉の皮面にかける。
- ④200度に温めたオーブンで、25分～30分ほど焼く。焼き色がつき、串をさしてみると透明の肉汁がでてきたら、できあがり。