

1. 米・パン

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

月

○ハジィフ・ウェインさん (お米)

日

○シェルル (パン) 佐賀給食センター

曜日

○ぶちど〜る (パン) 大方給食センター

日

ウェインさん：黒潮町加持の田んぼにて



給食のお米を作っている農家のおひとりであるウェインさんは、黒潮町の佐賀から大方まで、たくさんの田んぼでお米を育てています。

時期によって多少違いはあるけれど、夏には毎朝4時半に家を出て仕事をされるそうです。

お米の育つ美しい山が、人の捨てるゴミなどで汚れていくのは悲しい。



加持でとれるお米は、高知県でもっとも美味しいお米のひとつ。

シェルルさん：黒潮町佐賀

パン作りのきっかけは、
もともと自分がパン好きだったから。



朝の4時頃から作業をされていて、給食用のパン以外にも主に20種類ほどを作られるそうです。かりんとうやクロワッサンが人気があり、フランスパンもおいしいですよ。

「常に新しいものを提供したい。」と、長年パン作りをされているオーナーの宮本さん。お孫さんの代まで残せるように、全力でパン作りされています。

ぶちど〜るさん：黒潮町入野

一生懸命パンを作るので、
残さず食べてくれるとうれしいです。



給食のパンは材料の配合が決まっているため、お店に並ぶものとは別に作っています。ぶちど〜るさんで人気のパンは食パンです。耳まで柔らかく、冷凍してもオーブンで焼くとベしゃんこにならず、ふんわりと焼くことができます。

金子さんがパン作りでこだわっていることは水の温度。季節によって水の温度を変え、生地をこねあげているそうです。

たけのこご飯

●材料(4人分)●

お米…………… 2 合
薄口しょうゆ… 大さじ1

鶏もも肉…………… 100g(こま切れ)
ゆでたけのこ… 50g
にんじん…………… 1 センチ幅程度
油揚げ…………… 1 枚
干し椎茸…………… 大1個
A { 水…………… カップ 1/3
酒…………… 小さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ 1
薄口しょうゆ… 小さじ 2



●作り方●

- ①米を洗って、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②干し椎茸をぬるま湯につけてもどす。
- ③にんじんは細く千切りに、たけのこ、油揚げ、戻った椎茸も合わせて細く切りそろえる。
- ④鍋にAの調味料を合わせて煮立たせ、②③の具を加えて煮含める。
※水は椎茸の戻し汁を利用するといいですよ。
- ⑤炊き上がったご飯に、具材を加えて混ぜ合わせる。

カツオ飯

●材料(4人分)●

お米…………… 2 合
濃口しょうゆ… 18g

かつお…………… 100g
A { 酒…………… 小さじ 2
濃口しょうゆ… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 2
水…………… 大さじ 1



●作り方●

- ①お米を洗って、濃口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②鍋にAの調味料を入れて沸騰させる。
- ③②の鍋にかつおを加え、煮つめる。
- ④炊き上がったごはん③を加え、混ぜ合わせる。

ひじきご飯



●材料(4人分)●

お米…………… 2 合
濃口しょうゆ… 大さじ 2/3

鶏ミンチ…………… 50g
にんじん…………… 45g
乾燥ひじき……… 9g
サラダ油…………… 小さじ 1/2

A { 酒…………… 小さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
濃口しょうゆ… 大さじ 1

～「ひじき」について～

ひじきは普段不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がたっぷり含まれています。そのため、健康食・長寿食として親しまれています。「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください。」という願いをこめて9月15日(昔の敬老の日)を「ひじきの日」としたそうですよ！

●作り方●

- ①米を洗い、濃口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②乾燥ひじきは水で戻して、ザルで水けを切っておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏ミンチ・にんじん・ひじきを入れて炒め、Aの調味料で味を付ける。
- ④炊き上がったごはんに、③で味付けした具を加えて混ぜ合わせる。

いよ飯



●材料(4人分)●

お米…………… 2 合

アジ(切り身)… 80g
にんじん…………… 20g
ねぎ…………… 20g

A { 酒…………… 大さじ 1
濃口しょうゆ… 大さじ 1
薄口しょうゆ… 大さじ 1

●作り方●

- ①お米を洗う。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③炊飯器に洗ったお米とAの調味料と水を加える。
- ④③にアジと②を入れ、ご飯を炊く。
- ⑤炊き上がったごはんに、小口切りにしたねぎを加える。

～「いよ飯」のルーツ～

「いよ飯」の名前の由来は、魚のことを「いよ」と呼んでいたことから、「魚のごはん＝いよ飯」と呼ばれるようになりました。今回はアジを使いまいだが、どんな魚でもおいしくできるので、旬のおいしい魚で作ってみてくださいね！

ニラとぼろ丼

●材料(4人分)●

お米……………2合

豚ミンチ……………240g

しょうが……………5g

ニラ……………1束

にんじん……………小1本

酒……………小さじ1

A { みりん……………大さじ1/2

砂糖……………大さじ1

濃口しょうゆ……………大さじ1と1/2

オイスターソース・小さじ1



●作り方●

①炊飯をセットする。

②生姜はすりおろし(市販のチューブでもよい)、ニラは2センチ幅程度に切り、にんじんはみじん切りにする。

③熱したフライパンに油をひき、豚ミンチと生姜を炒め、酒をふる。

④肉の色が変わったらにんじんを加えてよく炒める。

⑤全体にしんなりしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。

⑥ニラを加えてひと混ぜする。

⑦炊き上がったごはんの上にのせる。

～「ニラ」について～

ニラの歯ごたえを残したい時は、火加減に注意しましょう。ニラは黒潮町の特産品ですね。ビタミンA・ビタミンCがたっぷりで、においの素「アリシン」には、滋養強壮や疲労回復の効果があります。

えんどうご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合

えんどう豆…50g

水……………2カップ

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



●作り方●

①米を洗い、20～30分水に漬けておく。

②えんどう豆を洗っておく。

③Aの調味料とえんどう豆を①に入れ、炊く。

黒潮ドライカレー

●材料(4人分)●

合挽ミンチ	160g
玉ねぎ	200g(1玉)
にんじん	60g(1/3本)
干し椎茸	4g(2個)
グリーンピース	20g(大さじ2)
エリンギ	40g(1本程度)
しめじ	40g(1/3～1/4袋)
にんにくおろし	小さじ1/2
らっきょう甘酢漬け	4g(小1個)
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2
カレールウ	55g(固形2～3個分)
ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ2/3
デミグラスソース	大さじ1
塩	小さじ1/3

A {



●作り方●

- ①玉ねぎ、にんじん、らっきょう、水で戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ②エリンギは薄くスライス、しめじは石づきを取って細かく分け、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油とにんにく、カレー粉を入れ、ミンチ肉を炒める。さらに、赤ワインを入れて炒める。
- ④③に①～②の具を加えて煮込む。
- ⑤④にAの調味料を加えて煮込む。
- ⑥味をととのえて仕上げる。

～「黒潮ドライカレー」について～

佐賀地域特産のしめじと大方地域特産のらっきょうを使ったドライカレーです。他にも、生姜やにんにくなども黒潮町でよく作られています。人気のメニューの1つですね☆

豚丼

●材料(4人分)●

ごはん	800g(4 杯分)	
豚もも肉スライス	240g	
玉ねぎ	1 個	
にんじん	小 1/2 本	
えのきだけ	1/3 袋	
糸こんにゃく	1/2 袋	
ねぎ	2 本程度	
サラダ油	小さじ 1	
だし汁	カップ 1/2	
A {	酒	小さじ 1
	砂糖	大さじ 2 と 1/2
	みりん	大さじ 1
	濃口しょうゆ	大さじ 2 と 1/2



～「豚丼」について～

豚肉のビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えてくれる大事な栄養です。疲れをとるはたらきもあります。

●作り方●

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切りそろえる。糸こんにゃくは水けをきった後、食べやすい長さに切りそろえる。
- ②フライパンか鍋にサラダ油を熱し、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃくを加えて炒め、だし汁とAの調味料を入れて煮る。
- ④煮汁が少なめになり全体に味がなじんだら、ねぎを散らしてごはんの上にのせる。

●材料(4人分)●

ごはん	800g(4 杯分)	
れんこん	120g(小 1 節)	
玉ねぎ	80g(1/2 個)	
にんじん	80g(1/2 本)	
糸こんにゃく	30g	
豚ミンチ	200g	
酒	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
A {	砂糖	大さじ1と 1/2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	ねぎ	20g

れんこんきんぴら丼

●作り方●

- ①れんこんと玉ねぎは薄くスライス、にんじんは短冊切り、糸こんにゃくは2～3センチに切る。
- ②フライパンを熱してごま油をなじませたら、酒をふった豚ミンチを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、①で切りそろえた具材を加え、よく混ぜて炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえ、炒め煮る。
- ⑤汁気がなくなったら、ねぎを散らして炊き上がったご飯の上にのせる。

～「れんこん」について～

冬場が旬のれんこんです。れんこんのビタミンCは熱に強いので風邪に負けない強い体を作れますよ。