

3. 卵・豆腐・肉

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)
- 西村食品 (豆腐・こんにゃくなど)
- 舩耕水産 (鶏肉など)

月
日
曜日
星

みながわ農場：黒潮町蜷川



鶏は、一羽一羽性格が違って、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。



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。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。

土佐ジローは、全国で初めて卵肉共用の地鶏です。飼育するには一定の条件があり、とても世話や手間がかかります。

西村食品：黒潮町佐賀



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

佐賀地域にある西村食品さんでは、とうふ・こんにゃく・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240kg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。

豆腐を固めるための“にがり”（天日塩から作られる）にこだわり、おいしい豆腐を作るために工夫を重ねられています。

手作りがんもどき

●材料(4人分)●

- 木綿豆腐……………200g
- すり身(白身魚)……60g
- 卵……………1/2個
- 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2
- 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。

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……………40g
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……………2と1/2カップ
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、千切りにする。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。

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。

マーボー豆腐

●材料(4人分)●

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……少々
 にんにく……少々
 ごま油……少々
 酒……小さじ1

かたくり粉…小さじ2
 (水で溶く)

B { 砂糖……20g
 しょうゆ…24g
 赤みそ…40g
 豆板醤…0.4g
 水……3/4 カップ

●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、最後にねぎを加えて軽く火を通す。

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
 A { 砂糖……大さじ1
 みりん…大さじ1
 赤みそ…大さじ2
 醤油……小さじ2
 水……3/4 カップ



●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敷き、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(小さじ1を水でとく)でとろみをつける。

豆腐のオイスターソース煮

●材料(4人分)●

豆腐	400g
鶏もも肉	80g
にんじん	60g
玉ねぎ	80g
しめじ	60g
グリーンピース	20g
鶏がらスープ	50ml
サラダ油	適量
酒	小さじ 1/2
オイスターソース	大さじ 1 と 1/3
薄口しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
砂糖	大さじ 1 と 1/3
みりん	小さじ 1
でん粉	大さじ 1
水	大さじ 2



●作り方●

- ①豆腐はサイコロ状に切り、鶏もも肉は細切れ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ②熱したフライパンに油をしき、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、しめじの順に加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら鶏がらスープ、豆腐を加えて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなってきたらAとグリーンピースを加え、さらに煮込む。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

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	少々
砂糖	大さじ 1 と 1/2
みりん	小さじ 1
こいくち	大さじ 1
うすくち	大さじ 1



●作り方●

- ①たけのこ、フキ、厚揚げをひとくち大に切る。にんじんはイチョウ切り、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、Aの調味料を加えて煮る。

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、あわただしくなります。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。

ささみのレモンフライ

●材料(4人分)●

	鶏ささみ	350g
A	塩	小さじ 1/4
	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。

和風から揚げ

●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。

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(水煮)	30g
	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と火を通す。

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..... 大さじ 2
 ウスターソース... 小さじ
 みりん..... 1/3g
 みそ..... 小さじ 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、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。

マーマレードチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉..... 360g
 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 A をもみこみ、冷蔵庫で 30 分ほど置いて下味をつける。
- ②200 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。



からあげ



●材料(4人分)●

- | | | | |
|---|--------|-------|---------|
| | 若鶏もも肉 | | 300g |
| A | にんにく | | 小さじ 1 |
| | 生姜 | | 小さじ 1 |
| | 赤ワイン | | 小さじ 1 |
| | 塩 | | 小さじ 1/2 |
| | コショウ | | 少々 |
| | 薄口しょうゆ | | 小さじ 1 |
| | 小麦粉 | | 大さじ 3 |
| | 片栗粉 | | 大さじ 3 |

●作り方●

- ①鶏もも肉はひと口大に切って、Aをもみこむ。
(時間があれば30分ほど冷蔵庫で漬けてください。)
- ②薄力粉と片栗粉を袋に入れて合わせておく。
- ③①の鶏肉を②の袋に入れて粉をまぶし、油で揚げる。

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 | | |
| 小麦粉 | ... | 適量 | | |
| | A | 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。



～「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。

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	50g
ピーマン	50g
キャベツ	50g
しめじ	30g
ラッキョウ漬け	15g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
サラダ油	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、さらに炒める。

～「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。独特の辛みやにおいがあり、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。

磯辺揚げ

●材料(4人分)●

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



●作り方●

- ①竹輪を縦半分に切る。
- 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。

ちくわの磯辺揚げは、うどんと共に出さ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、実は色々工夫していました。

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
- A { 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つんで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。

こんにゃくサラダ



●材料(4人分)●

- しらたき……170g
- A { 薄口しょうゆ……小さじ 2
- 三温糖……小さじ 2
- きゅうり……90g
- ホールコーン……30g
- ごま……小さじ 1
- B { 三温糖……大さじ 1
- 酢……大さじ 1
- 薄口しょうゆ……小さじ 1
- ごま油……小さじ 1/2

●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。

甘酸っぱくて、つるつと食べやすいこんにゃくサラダは、アンコールメニューも登場するくらい人気の一品です。こんにゃ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。