

6.加工品・調味料

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

月
日
曜日
日

- 黒潮町缶詰製作所（防災缶詰・黒糖）
- 集落活動センター佐賀北部（ゆず果汁）
- JA大方女性部、JA味噌加工グループ（みそ）
- 道倉蒲鉾（すまき・すりみ・天ぷらなど）
- ケーキの職人やまもと（ケーキ）

黒潮町缶詰製作所：黒潮町入野



将来、缶詰工場で働きたい！
という人が出てくれると
嬉しいなあと思います。

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34cm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。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もの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、味付けにあきてしまったりすることもあったそうです。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にこだわり、「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取り組まれています。

カツオの和だし生姜ご飯



●材料(4人分)●

お米・・・・・・・・・・・・・・・・2合
こいくち・・・・・・・・・・・・小さじ 1
カツオの和だし生姜缶詰・・・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。

防災ペペロンチーノ



●材料(4人分)●

カツオと筍のアヒージョ缶詰・・・4個
スパゲッティ・・・・・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・・・・・・・・・80g
えのきたけ・・・・・・・・・・・・35g
ねぎ・・・・・・・・・・・・8g
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1

●作り方●

- ①たまねぎ、えのきたけ、ねぎは、食べやすい大きさに切る。
- ②缶詰をあけておく。
- ③スパゲッティをゆでる。
- ④フライパンにアヒージョ缶とたまねぎ、えのきたけを加えて火を通す。
- ⑤④にスパゲッティを加えて混ぜる。
- ⑥ねぎを入れ、薄口しょうゆで味をととのえる。

～「防災ペペロンチーノ」について～

防災缶詰を使用したメニューの中でも人気の1つです。アヒージョ缶のオリーブオイルをそのまま使用し、具材を炒めていくのがポイントです。大きめのカツオや筍がアクセントとなり、お腹いっぱいになります。えのきたけをしめじに変えたり、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。

カツオ缶のトマトカレー

●材料(4人分)●

トマトで煮込んだカツオときのこ缶・・・2 缶
じゃがいも・・・・・・・・120g
たまねぎ・・・・・・・・160g
にんじん・・・・・・・・60g
しめじ・・・・・・・・80g
大豆・・・・・・・・40g
すりおろしりんご・・・10g
油・・・・・・・・小さじ 1/2
カレールウ・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・1 と 1/2 カップ
とりがらだし・・・・・・・・小さじ 1
濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
ウスターソース・・・・・・・・小さじ 1



●作り方●

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②油でたまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、を炒め、缶詰を加える。
- ③水、だし、大豆、すりおろしりんごを加え、煮込む。
- ④濃口しょうゆ、ウスターソース、カレールウを加え煮込んでいく。

～「カツオ缶のトマトカレー」について～

カレーにトマトケチャップを使用するとおいしいと聞き、トマトを使ってもきっとおいしいはず！と試作したのがきっかけでした。試行錯誤しながら出来上がったカレーです。一緒に煮込む具材は好みによって変えても、おいしく食べられます。じゃがいもの代わりにさつまいもを使ってもおいしいと思います。隠し味に、給食ではスキムミルクも使用しています。牛乳や生クリームを加えてもコクが出るので、ぜひ試してみてください。

かつお缶ときゅうりの和え物

●材料(4人分)●

かつお生姜煮凝り缶・・・1缶
 きゅうり・・・・・・・・・・200g
 千切り大根・・・・・・・・10g
 A { 酢・・・・・・・・大さじ 1
 ごま・・・・・・・・小さじ 1/2
 薄口しょうゆ・・・小さじ 2
 三温糖・・・・・・・・大さじ 1
 塩・・・・・・・・少々



●作り方●

- ①かつお缶の中のかつおはほぐし、生姜は千切りにする。
- ②きゅうりは薄くスライスし、塩もみをしておく。10分ほどおいてしんなりしてきたら、しっかり絞る。
- ③千切り大根は水で戻し、食べやすい大きさに切ってしっかり絞る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

乾物の和え物

●材料(4人分)●

ひじき・・・・・・・・4
 切干大根・・・・・・16
 カットわかめ・・・・1.2g
 ツナフレーク・・・・16g
 ホールコーン・・・・12g
 ごま・・・・・・・・小さじ 1
 三温糖・・・・・・・・大さじ 1
 酢・・・・・・・・小さじ 2
 薄口しょうゆ・・・・小さじ 2



●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。

ケーキ職人やまもと：黒潮町入野

農業にしても、料理人にしても、全国どこにいても通用するようなスゴイ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

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。

J A味噌加工グループ：黒潮町佐賀

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



発酵させた蒸し米と蒸し大豆をミンチに



熟成前のみそ

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。大豆やお米を蒸し、発酵させてからミンチにして樽に入れ、半年～1年間熟成させます。1年間ねかせた味噌は本当においしいということでした。

黒糖：黒潮町入野

砂糖は冬につくるものがある。



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



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。

黒糖お芋ケーキ

●材料(4人分)●

小麦粉・・・・・・・・120g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
黒糖・・・・・・・・大さじ2
上白糖・・・・・・・・大さじ3
バター(マーガリン)・・・40g
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・50ml
さつま芋・・・・・・・・50g

●作り方●

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ②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(時間がなければ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。黒糖は上白糖などに比べ低カロリーで、ミネラルやビタミンを豊富に含む食材です。

黒糖米粉蒸しパン

●材料(4人分)●

米粉……………70g
 ベーキングパウダー…小さじ1
 黒糖……………大さじ3
 水……………100ml
 サラダ油……………大さじ1

●作り方●

- ①米粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②材料を合わせてさっくり混ぜる。
- ③②をカップに入れ、10分～15分程度蒸す。(竹串等でさして、生地がついていなければよい)



黒糖お麴ラスク

●材料(4人分)●

お麴……………20～25g
 黒糖……………大さじ1 + 小さじ1
 グラニュー糖…大さじ1 + 小さじ1
 バター……………20g
 牛乳……………大さじ1

●作り方●

- ①溶かしたバターに、黒砂糖、グラニュー糖、牛乳を加え混ぜておく。
 - ②①にお麴を入れ、十分しみこませる。
 - ③200℃で15～20分焼く。(フライパンで炒めてもOK)
- <ポイント> しっかりと味をしみこませること、表面がカリッとなるまで焼くことが大切!



黒糖おかからドーナツ

●材料(4人分)●

おかから……………60g
 ホットケーキミックス…60g
 鶏卵……………12g
 牛乳……………大さじ1
 揚げ油……………適量
 きな粉……………小さじ2
 上白糖……………小さじ2

～「おかからドーナツ」について～

黒潮町産のおかからを使用したデザートです。おかからは、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、量も多く、低エネルギーに仕上げることができます。

●作り方●

- ①ボールにおかからと鶏卵を入れ、混ぜる。
- ②ホットケーキミックス、牛乳も加えて混ぜる。
- ③できあがった生地を4等分にして形を作り、油で揚げる。
- ④(きな粉と上白糖は、混ぜ合わせておき、)揚げたドーナツにまぶす。

