

# 鳥取県

## 学校給食会だより

令和4年10月13日

HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

### 10月号 (No.252)

(公財)鳥取県学校給食会

鳥取市安長字前内387-1

(TEL) 0857-23-7084

(FAX) 0857-27-8040

E-mail: [kenkyu@togk.or.jp](mailto:kenkyu@togk.or.jp)

### 学校給食レシピ紹介

今月号では、若桜町学校給食センターの「豚肉のみそがらめ」をご紹介します。

食材は、豚肉とじゃがいも、それに調味料があれば簡単に作れるレシピとなっています。豚肉とじゃがいもの甘辛い味付けは、食欲をそそられます!!

是非、この機会におうちの人と一緒に作ってみてはどうでしょうか。

次号では、伯耆町立学校給食センターのレシピを紹介予定ですので楽しみに。

### NO.5 豚肉のみそがらめ

#### 【材料(4人分)】

豚肉(ロース)角切り .....200g

しょうゆ.....4g(小さじ1弱)

酒 .....4g(小さじ1弱)

片栗粉.....大さじ2

じゃがいも.....100g

揚げ油

みそ..... 15g(大さじ1弱)

砂糖.....9g(大さじ1)

みりん.....6g(小さじ1)

#### 【作り方】

- ① 豚肉角切りは、しょうゆと酒で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② じゃがいもは豚肉と同じくらいの角切りにし、素揚げする。
- ③ みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせて加熱し、揚げた豚肉とじゃがいもをからめる。

#### 【ポイント】

③でみそだれを作る際は、鍋やフライパンは焦げやすいので弱火で加熱してください。電子レンジで加熱するのもおすすめです。

協力:鳥取県学校栄養士協議会  
若桜町立学校給食センター



今月は、鳥取市にあります菌茸協同組合より、原木しいたけの取組みについてご執筆いただきました。

#### 食と健康の伝言板 日本きのこセンターグループ 菌茸協同組合

#### 凄いぞ!原木栽培しいたけ~自然の中で果たす大きな役割~

乾椎茸の歴史は古く、一説によると弘法大使が唐から帰国後にその習慣を伝えたといわれます。鎌倉時代の禅僧、道元が著した「典座教訓」には、宋に留学中の道元が現地の老僧から日本船に積んでいた日本産原木乾しいたけを題材に教えを受ける逸話が幾つか記されています。千年を超える長い歴史の中で、今日まで日本人の食文化に深く係ってきた食材です。干す事で旨味風味・栄養価が増し、その出汁はお料理に深みを与えてくれます。

#### 原木しいたけの役割を再発見① ~森と海を繋ぐ物語~

里山の森林と海の関係は、SDGsの取り組みから、近年メディアで取り上げられるようになりました。自然界の中で、きのこはそうじ屋(分解者)として大きな役割を持っています。きのこが分解してできた養分は植物の栄養になり森を育てます。山で作られた栄養分は、雨と一緒に川をつたい海へと流れて行きます。その養分が海の生き物を元気に育ててくれます。しいたけは、その養分作りの重要な役割を担ってくれています。

#### 原木しいたけの役割を再発見② ~原木栽培は循環型農林業 森を若返らせる~

原木しいたけは、伐採したコナラ、クヌギ等どんぐりのなる広葉樹に植菌をして栽培します。伐採した広葉樹の切り株からは「ひこばえ」が萌芽し、数年後には森を若返らせ元の姿を形成します。輪伐することで里山の自然が守られ、そこに暮らす人々の暮らしが守られてきました。

しかし、国策として杉・ヒノキが植林されている今日では、原木となる広葉樹は道の無い山奥に残され、しいたけ栽培に活用できる原木が入手困難になっています。広葉樹林帯が少なくなると、落ち葉の養分が海に届かなくなり、海洋生物や藻類が近海に住めなくなります。漁業関係者やボランティアで山に広葉樹を植林するなど、海を守る活動はメディアを通して目にすることが有りますが、広範囲には植林をすることが出来ず、萌芽を促し山を若返らせるに至っていないのが現状です。鳥取県においても椎茸栽培農家の減少と共に山と海との循環型が崩壊しつつあります。

#### トータルシステムによる製品作り ~実は鳥取県はきのこの先進県~

鳥取には、世界有数のきのこ研究機関(一財)日本きのこセンター「菌茸研究所」が有ります。食用きのこ品種を含む遺伝資源(約1000種、10,000株)及び野生きのこ類の乾燥標本20,000点以上を保有しており、世界でもトップクラスの保有数です。菌類の分類・生態・生理等の基礎研究から遺伝・育種に関する研究。優良きのこ品種の開発・栽培・経営に関する応用研究にまで幅広く取り組んでいます。また、原産国偽装表示防止のための科学的原産国判別法を開発し、国や地方自治体、JAS表示の適正運用に寄与するなど、菌類の研究機関として重責を担っています。福島原発後は、自然界に存在する放射性セシウムやカドミウムを取り込まない品種開発に力を入れています。

菌茸協同組合はそのグループ組織として開発品種の育成・販売、全国の登録生産者への栽培指導等と併せ、原木しいたけをはじめとする各種きのこの販売を行っています。

学校給食へは、地産地消が謳われるようになった平成11年頃から鳥取県で栽培生産された原木乾しいたけを提供させて頂いております。食教育の重要性とともに、教材としての食材の安全性が求められる中、当組合が取り扱う原木しいたけは、農業・化学肥料を一切使用しない栽培指導の下に生産されたものを扱っております。また、生産者の顔が見えるトレース体制の確立は基より、平成30年にはHACCPの認定(県版)も受けるなど、栽培から包装出荷まで日本きのこセンターグループのトータルシステムの下に安全な食材を提供し、安心してご利用頂くよう日々努めております。

また、一昨年(2020年)には、美味しさを重視した商品作りを目指し、しいたけの乾燥方法について特許(特許第6646716号)を取得致しました。その乾燥技術を使った原木乾しいたけ「低温乾燥椎茸」の大きな特徴としては、従来の乾燥方法による乾しいたけに比べ機能性成分が高く、80℃程度のお湯につけて頂くと15分程度で戻り、まるやかな香りと出汁が引けます。「原木乾しいたけには虫が・・・」といったご意見を頂く事が有りましたが、生産過程において、二酸化炭素濃度を活用した「虫出し事前処理」を行うため、従来品に比べ混入リスクが低い製品となりました。

近年のしいたけ事情は、国産原木しいたけが2000トン、国産菌床しいたけが300トン、中国輸入菌床乾しいたけ4300トンとなっています。今年の3月乾しいたけの原産地表示法が改正され、今まで収穫地が原産国とされていたものが植菌地へと表示国が変わりました。しかし、安価な中国産原木、菌床培地原料を輸入し、国内で植菌栽培された場合は輸入培地・原木でありながら国産表示され安価で流通されます。

純粋な国産原木しいたけの生産維持が危ぶまれている今日、林業家としての原木栽培の魅力は、伐採した切り株から「ひこばえ」が萌芽し若返っていく里山を感じることで、植菌後2年もの長い時間手塩にかけ、ほだ木から小さなきのこの発生を見た時は喜びと感動が有ります。化学肥料や農業を一切使用しない栽培は、現在の作物でも数少ないSDGsな生産物と言えます。子供たちに緑豊かな森と青い海を残していくためにも純粋な原木乾しいたけが食卓の一品に加わることを願ってやみません。

### とっとり県民の日 給食紹介

9月11日は現在の鳥取県が誕生した「とっとり県民の日」でした。この日は、県内の学校給食で鳥取県産の食材が豊富に使用された献立となっていましたので、ご紹介させていただきます。



#### 【気高学校給食センター】

献立:ご飯・牛乳  
砂の宝石箱  
星しいたけのみそ汁  
とっとり白いサラダ  
二十世紀梨ゼリー

#### 【大山町立中山小学校】

献立:星空舞ごはん  
牛乳  
あじフライのらっきょう  
タルタルソースがけ  
のり和え  
食のみやこ鳥取県みそ汁  
二十世紀なしゼリー



#### 【境港市学校給食センター】

献立:米飯・牛乳  
境港サーモンの西京焼き  
砂丘のキラキラあえ  
星取県のすまし汁  
二十世紀梨ゼリー