

鳥取県

学校給食会だより

令和7年11月10日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

11月号(No.288)

(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

地場産物を活用した学校給食調理講習会の開催について

去る10月3日・6日に地場産物を活用した学校給食調理講習会を開催しました。この講習会は、鳥取県教育委員会の受託事業として、平成22年より栄養教諭・学校栄養職員を対象に開催しております。

今年は、鳥取の食文化への理解を深め、学校給食へのアレンジや調理の工夫を学ぶことを目的として、鳥取県調理師連合会惣和会に講師を依頼しました。惣和会会長の宮崎博士氏(株式会社梅乃井 代表取締役)は、学校給食向けに調理工程を考え、地場産物を活用した5品の和食レシピを考案してくださいました。

牛骨ラーメンは鳥取県のご当地ラーメンとして知られていますが、この度は牛骨スープを使って炊き込み御飯を調理しました。参加者からは、簡単にできて子どもたちの人気メニュー

になること間違いなしと大変好評でした。鶏と地野菜ステーキ湯葉利久鍋は、冷凍の Grill チキンを使い短時間に調理できる工夫がされていました。どのレシピも素材の味を活かしたレシピとなっていました。

今回の講習会で調理したレシピは、本会ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



くろもと境港鮭つみれ磯吸物
梨レモン白酢和え
大山鶏団子と椎茸伝法焼
鶏と地野菜ステーキ湯葉利久鍋
牛骨スープと蜆炊き込み御飯



第1回物資委員会の開催について

10月10日(金)本会会議室におきまして、令和7年度第1回物資委員会を開催しました。物資委員会とは、鳥取県学校給食会が取り扱う物資の供給・情報提供・衛生管理・食育支援等の業務の適正化を図ることを目的として、各関係行政機関・鳥取県学校栄養士協議会・学校給食センター・市学校給食会・鳥取県PTA協議会の約20名の委員から組織しています。

この度の、委員会では取扱物資の価格変更や休売・終売について、米飯・パン・牛乳の基本物資の今後の動向について報告させていただきました。なかでも、報道等で新米価格について騒がれておりますように、学校給食にも直結する問題であり、委員の皆様も大変ご心配されていました。米価につきましては、各市町村教育委員会担当者へご説明させていただき供給させていただいております。

また、今回は物資展示会に出展した商品の中から、試食を踏まえて次年度の新規見積記載物資の選定を行いました。この度、承認いただきました物資は次のとおりです。

	品名	取扱メーカー	規格
常温	調理用酒粕ペースト	名給	1kg
冷凍	国産いわし梅味噌煮(真空)	津田商店	50g
冷凍	白いウインナー香草入FeCa強化	印南食品	20g
冷凍	大山鶏チキンミンチカツ	大阪太平商事	40g
冷凍	北海道コーン焼売(バラ)	ピアット	18g
冷凍	学給用まんじゅうFeCaMg強化	SN食品研究所	25g
冷凍	ねぎみそ包子(ごま油抜き)	SN食品研究所	25g
冷凍	がんすFeCa強化	ピアット	50g
冷凍	トロリー豆乳コロッケ・紅鮭入	大阪太平商事	40g
冷凍	とろけるカレーコロッケFeCa強化	大阪太平商事	50g
冷凍	国産真あじフィーフライ	ピアット	約35g
冷凍	境港産真いわしフィーフライ	ピアット	約25g

学校給食レシピ紹介

NO.30 さばのみそこうじ焼き

【材料(4人分)】

さば切身……4切

しょうが……2g

塩こうじ……8g(小さじ1.5)

みそ……8g(小さじ1.5)

砂糖……6g(小さじ2)

みりん……6g(小さじ1)

【ポイント】

塩こうじとみそで漬け込んださばは、ふっくらとやわらかい仕上がりになります。焼く際に焦げ付きやすいので、フライパンの場合はクッキングシート等を敷き、グリルで焼く場合は弱火で焼くなど火加減に注意することがおいしく仕上げるポイントです。

【作り方】

- ① すりおろしたしょうがと調味料を混ぜ合わせ、さばにまぶして冷蔵庫で30分以上置く。
- ② フライパンまたはグリルで焦げないように弱めの中火で焼く。



鳥取県学校栄養士協議会提供



魚に青と書くさばは、光魚(青背魚)を代表する魚です。昔からさばにちなんだことわざや言葉があるように、日本人にとって身近な食材の一つであるといえます。

さばは鮮度の落ちが早く、生臭みのもとになる成分が多いので、調理には酒や生姜、味噌で匂いを消すのがコツです。塩焼きは塩を一度ふって30分程度おいてから、味噌煮は酢をたらして身を引き締めてから煮るとさっぱり味に仕上がります。

さばはその美味しさと栄養価の高さから、現代の健康志向の高まりとともに評価されています。この度、ご紹介いただいた『さばのしおこうじ焼き』ぜひ家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

11月24日は「和食の日」

和食は食事の場における、自然の美しさや、文化との結びつきを表しており、2014年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の秋は、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われる時期であり、日本の食文化においてとても重要な季節です。この秋の日に和食を知り、大切さを改めて認識にするきっかけの日になるよう11月24日を“いい日本食”として『和食の日』と制定しました。

和食を作るうえで欠かせないのが『だし』です。だしには『うま味』が含まれており、だしをしっかりと聞かせることで減塩にもつながります。



【かつおだし】

かつおを加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。かつおにはイノシン酸といううま味成分が多く含まれ、だしが主役のすまし汁や茶わん蒸しなどに向いています。



【昆布だし】

乾燥させた昆布は、上品で控えめなうま味を持っています。うま味成分はグルタミン酸で、消化を促進する働きがあります。精進料理などの野菜料理によく合います。



【煮干しだし】

いわし等小魚を茹でて乾燥させたものです。イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくりまします。かつおだしより酸味が弱く、強い香りが特徴です。みそ汁や麺つゆ、煮物などに向いています。



【椎茸だし】

生の椎茸を乾燥させた干し椎茸には、グアニル酸といううま味成分が多く含まれます。だし汁は時間をかけて水戻しすると苦みが出にくくなります。煮物・みそ汁・鍋料理などの濃い味付けの料理にお勧めです。

