

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

五島市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、五島地場産汁、イスズミのオーロラソース、大根ときゅうりの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 80 g 牛乳 牛乳 206 g 五島地場産汁 豚肉 10 g 冷凍スライス竹輪 5 g 厚揚げ 30 g 大根 20 g 人参 7 g 白菜 25 g 葉ねぎ 3 g 煮干しだしパック 3 g 出し昆布 0.2 g 水 120 g うすくちしょうゆ 3 g こいくちしょうゆ 1 g みりん 0.5 g 塩 0.1 g イスズミのオーロラソース 冷凍イスズミ角切 40 g 酒 0.3 g しょうが 0.5 g でんぷん 3 g 揚げ油 4 g おろしにんにく 0.5 g ウスターソース 1.2 g トマトケチャップ 3.5 g 砂糖 1.2 g カレーパウダー 0.2 g ごま油 0.3 g 大根ときゅうりの酢の物 大根 15 g きゅうり 10 g 乾燥わかめ 0.4 g 砂糖 3 g 酢 1.2 g 橙酢 1.5 g うすくちしょうゆ 1.5 g 塩 0.2 g		【五島地場産汁】 ①豚肉は1cm幅細切り、大根と人参はいちょう切り、白菜は1cm幅細切り、葉ねぎは小口切りする。 ②厚揚げはさいの目切りにし、油抜きをする。 ③スライス竹輪は冷蔵庫で解凍しておく。 ④煮干しでだしをとっておく。 ⑤だし汁を煮立て、豚肉に火が通ったら、大根、人参、ちくわ、厚揚げを加え煮る。 ⑥白菜を加えしんなりとなるまで煮る。 ⑦最後に葉ねぎを加えて仕上げる。 【イスズミのオーロラソース】 ①イスズミを前日から冷蔵庫で解凍しておく。 ②イスズミに酒としょうがで下味をつける。 ③調味料を合わせて火にかけ、たれを作る。 ④イスズミにでんぷんを付けて油で揚げる。 ⑤揚げたイスズミにたれをよく絡める。 【大根ときゅうりの酢の物】 ①乾燥わかめを戻し、一口サイズに切る。 ②大根は千切り、きゅうりは輪切りに切る。 ③大根、きゅうり、わかめを加熱する。 ④大根、きゅうり、わかめを冷却する。 ⑤調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑥それぞれの食材と調味料を和える。



〔特徴〕

「五島地場産汁」は五島産の豚肉と野菜、富江町内で製造された厚揚げ、県内産のちくわを使用しました。「イスズミのオーロラソース」は、富江町内で水揚げされたイスズミを使用しました。イスズミは五島近海の磯焼けの原因となっている魚で、これまで地元ではあまり食用とされてきませんでした。給食では臭みを抑える調理の工夫を行い、甘辛いたれに絡めて提供しました。また、各クラスでイスズミの紹介動画を視聴してもらい、子どもたちが地域の海でとれる魚や海の環境、食の興味関心を高めるよう取り組みました。他にも、各学校へは一口メモを配布し、「県内まるごと長崎県給食」の取組や地場産物の魅力について紹介しました。