

# 「県内まるごと長崎県給食」

市 町 名

長崎市

学校・調理場名

長崎市立戸町小学校

料理名	献立名： ごはん、牛乳、ヒカド、ゆで干し大根入り卵焼き、 茎わかめの炒め物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 精白米 80 g <b>牛乳</b> 牛乳 206 g <b>ヒカド</b> ヤズ角切 15 g 酒 0.7 g 豚肉 10 g さつまいも 30 g 大根 30 g にんじん 15 g ふかねぎ 5 g ぶなしめじ 5 g 薄口しょうゆ 3 g でん粉 0.5 g 食塩 0.2 g かつお節 1 g 昆布 0.2 g 水 110 ml <b>ゆで干し大根入り卵焼き</b> 鶏卵 40 g 鶏ひき肉 12 g ゆで干し大根 4 g 小葱 2 g 中白糖 1.4 g 薄口しょうゆ 1.5 g 濃口しょうゆ 1 g 清酒 0.5 g サラダ油 0.4 g 水 4.5 ml <b>茎わかめの炒め物</b> 茎わかめ(塩蔵) 12 g 揚げかまぼこ 7 g つきこんにゃく 10 g にんじん 10 g 濃口しょうゆ 1 g 中白糖 1.3 g 本みりん 0.5 g サラダ油 0.5 g 一味唐辛子 0.01 g 水 10 ml		<b>【ヒカド】</b> 1 昆布とかつお節で出汁をとる。 2 ヤズは、酒を振り、下茹でする。 3 大根とにんじんはさいの目に切る。さつまいもは、皮のままさいの目に切り、水にさらす。しめじは子房に分け、ふかねぎは小口切りにする。 4 1に豚肉と3の食材を加える。火が通ったら、2のヤズを加え、調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。ねぎを入れて仕上げる。 <b>【ゆで干し大根入り卵焼き】</b> 1 ゆで干し大根は水で戻し、1cm幅に切る。 2 小葱は、小口切りにする。 3 釜に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、1と調味料、水を加えて煮る。小葱を加える。 4 鶏卵を割卵し、溶いてホテルパンごとに分ける。 5 3をクッキングシートを敷いたホテルパンに平たく伸ばし、4を加えて全体をなじませる。 6 220℃のオーブン(コンビモード)で20～25分加熱する。 <b>【茎わかめの炒め物】</b> 1 茎わかめは、しばらく水に浸し塩を抜く。 2 にんじんは千切り、揚げかまぼこは茎わかめの大きさにそろえて切る。こんにゃくは下茹でする。 3 釜に油を熱し、にんじん、茎わかめ、こんにゃく、揚げかまぼこの順に入れる。 4 3に火が通ったら、水と調味料を入れ煮含める。最後に一味唐辛子を加えて仕上げる。



〔特徴〕

今回は、長崎県の特産品である「ゆで干し大根」と「茎わかめ」、県内で水揚げされたヤズを使用した献立を実施しました。ヒカドは、ポルトガルから長崎に伝わった料理で、ヤズと県内産の野菜やきのこをふんだんに入れています。ゆで干し大根は、煮物に使われることが多い食品ですが、児童に人気の卵焼きの中に入れることで、ゆで干し大根の独特の香りもそれほど強くなく、甘めの味付けで好評でした。