

いせしま 給食だより R5.春・夏号

いせしま給食だよりR5.春・夏号をお届けします。今回ご紹介するのは、志摩市・玉城町・伊勢市・大紀町のメニューです。いよいよ夏が近づき、これから気温の高い日が増えてきます。こまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。また、暑さに負けない体を作るために、バランスの良い食事や、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

志摩市

●船越みその海藻汁●

材料（4人分）

削り節	10g（適量）
水	3と1/4カップ
にんじん	1/4本
だいこん	1/8本
油揚げ	1枚
あかもく	20g
もすく	20g
あおさ（乾燥）	2g
船越みそ	大さじ1
ミックスみそ	大さじ2
白ねぎ	1/5本



志摩市キャラクター
あおさ〜



作り方

1. あおさを水で戻し、水気を切っておく。油揚げを油抜きして5mm幅に切る。
2. にんじんとだいこんをいちょう切りにする。白ねぎを薄くスライスする。
3. 鍋に水を入れて火をかけ、沸騰したら削り節を入れてだしをとる。
4. だし汁に、にんじん・だいこん・油揚げ・あかもく・もすく・あおさを入れて煮る。
5. 野菜が柔らかくなったらみそを溶かし入れる。
6. 白ねぎを入れてサッと火を通し、お椀に盛り付ければできあがり！

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市自慢の食材を提供する「記憶に残る給食事業」の1つとして、志摩市内にあるホテルの料理長に監修していただきました。志摩市でとれた「あかもく」「もすく」「あおさ」と、志摩市伝統の「船越みそ」を使用しています。

海藻にはミネラルや食物繊維がたくさん含まれており、近年では健康食品として注目されています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

玉城町

和風（玉城豚）ハンバーグ

材料（4人分）【1人1個】

玉城豚ひき肉	240g
玉ねぎ	140g
人参	25g
卵	30g
おから	50g
塩	1.5g
こしょう	少々
しょうゆ	16g
みりん	22g
砂糖	12g
水	17mL
片栗粉	3.5g

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切り、人参はみじん切りにする。
2. Aの材料をよく混ぜ合わせ、4等分し小判型に形作る。
3. オープンを230℃に温め15分程焼く。
4. Bの調味料を鍋に入れて、一煮立ちさせる。同量の水で溶いた片栗粉を入れよく混ぜ、とろみをつける。
5. 3に4をからめる。



ゆべースの甘い味にすることで、ごはんとの相性も抜群です。

玉城町の養豚は、三重県内でトップクラスの飼育頭数を誇っています。また、5軒の養豚農家さんが共同で、独自の配合飼料を開発し、その飼料で育てた豚を「玉城豚」としてブランド化して販売しています。肉質がやわらかく、ジュースで臭みのないのが特徴です。この玉城豚をひき肉にし、おからとみじん切りにした玉ねぎ、人参と合わせてヘルシーなハンバーグにしました。たれをしょう



たままるくん

発行元

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当
明和町教育委員会 教育課 教育総務係 Tel. 0596-52-7124

いせし
伊勢市

● 豚肉の伊勢茶煮 ●

材料（ 4人分 ）

豚肉	200g
せん茶葉	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
たれ	
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1
白ごま	小さじ2



作り方

1. 豚肉は4cm程の長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、緑茶を煮出す。または、急須で濃いめにお茶を入れる。
3. 豚肉を緑茶液でゆでる。
4. 別の鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。
5. ゆでた豚肉をたれにからませる。
6. ごまをふって、出来上がり。

栄養教諭のコメント

三重県はお茶の生産量が全国第三位の産地です。豚肉の伊勢茶煮は、地場産物である伊勢茶を使用しています。
 緑茶液で豚肉をゆでると、余分なあぶらがとれ、くさみもなくなります。お茶パックへ茶葉を入れて使うと作業しやすいです。
 人気メニューで、ごはんにもパンにもあいます。
 伊勢茶を使っていますが、紅茶を使ってもおいしくできます。その時は紅茶のバックを使うと手軽に作れます。
 ゆでた豚肉をたれにからませる時、火をつけて水分をとばすと味をしみこませることができます。こげないように気をつけてくださいね。



鶏肉と野菜の中華炒め



だいきちょう
大紀町

材料（4人分）

鶏肉	150g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうが	ひとかけ
にんにく	一片
サラダ油	小さじ1と1/2
板こんにゃく	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	80g
たけのこ（ゆで）	80g
れんこん	80g
ピーマン	25g
干しいたけ	5g

調味料	
さとう	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ2
かたくり粉	5g
酢	小さじ1/2



作り方

1. 干しいたけは、水で戻しておく。
2. 板こんにゃくは、色紙切りにする。玉ねぎとピーマンは、角切りにする。にんじんとたけのこ、れんこん、しいたけは、いちょう切りにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
3. 鶏肉は、一口大に切り、下味をつける。
4. れんこんとこんにゃくは、それぞれ別々に下茹でをしておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを炒める。さらに、たけのこ、しいたけ、れんこん、ピーマン、こんにゃくを加え炒める。
6. 野菜に火が通ったら、合わせておいた調味料を加え味つけし、水溶きかたくり粉を入れて全体を混ぜる。最後に酢をまわし入れて完成。

栄養教諭のコメント

野菜がたっぷりとれる料理です。材料は、同じぐらいの大きさにそろえて切ると、火の通りや調味料のからみ具合、見た目がいいです。
 大紀町では、恵まれた自然を利用し、原木栽培という方法でしいたけが栽培されています。その干しいたけを使うと、かおりとうまみでますますおいしくできます。



大紀町観光キャラクター
だいちちゃん きーちゃん

◇ 保護者の皆様へ

明和町と近隣の7市町（伊勢市、玉城町、度会町、南伊勢町、鳥羽市、志摩市、大紀町）は、人口定住のために必要な生活機能を確保し、地域の活性化と発展を図るため、平成25年7月18日に「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を締結しました。その取り組みのひとつとして、学校給食における地産地消の推進と、圏域内の各市町のことを知ってもらうきっかけになるよう、給食で人気の料理や地場産品を使ったメニューのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※ 新年度にあたり、発行の趣旨について再掲いたしました。

伊勢市のホームページにて、いせしま給食だよりのレシピを掲載しております。QRコードよりご覧ください。

