

栄養教諭を中核とした 食育推進事業

おいしく食べよう!

・ほろのべのふき
・たけのこ
・乳製品



幌延町教育委員会
幌延町学校食育推進検討委員会



1人分の栄養価

エネルギー	353Kcal
カルシウム	38mg
食物せんい	1.5g

材料 (4人分)

- 米2 合
- だし昆布 (2センチ幅にカット)10cm
- ふき水煮 (小口に切る)60 g
- 鴨肉 (1センチ幅に切る)60 g
- 細竹水煮 (うすく斜めスライス)20g
- 小揚げ (お湯をかけ縦半分細切り) ...20g
- サラダ油.....少々
- 酒.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ3
- 砂糖.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/3
- 粉末しいたけ.....小さじ1/3
(しいたけ茶でもよい)
- 水100cc

作り方

- ①洗米し、炊くときにだし昆布を中に押し込む。水は減らして炊く。
- ②サラダ油で鴨肉を炒め、ふき、たけのこを順に加えて炒める。酒、砂糖、粉末しいたけ、しょうゆを加え、味付けられる程度の水を入れ弱火で煮る。
- ③途中で油揚げを混ぜ、味を見て塩を加えて煮含める。汁が少し残っているくらいに仕上げる。
- ④ごはんが炊き上がったら、昆布を取り出して細切りする。ごはん昆布、③の具を加えてさっくりと混ぜる。

もっと知りたい山菜の食べ方

1

ウド

若い莖や若葉を食用にします。生は天ぷらとして、皮をむいてゆでてからあえものなどに。皮はきんぴらや炒め物、つくだ煮にしてもおいしい。



もくじ

- 山菜鴨めし..... 1
- 明太子和え山菜パスタ..... 2
- ふきの豚肉巻き揚げ..... 3
- マーボーたけのこ..... 4
- たけのこ入り和風コロッケ..... 5
- たけのこのみそマヨクリームあえ..... 6
- 山菜フリット..... 7
- ねばとろオムレツ..... 8
- 山菜和風サラダ..... 9
- 合鴨つみれ汁..... 10
- ごぼうとじゃこのミルクィごはん..... 11
- チーズ入りツナバーグのごま焼き..... 12
- ツナマヨポテトのチーズ焼き..... 13
- 白みそ風味のポテトスープ..... 14
- トマトのカップサラダ..... 15
- メロンのムース..... 16

発刊にあたり

学校における食育を推進するために、学校給食では地場産物を使用した献立を積極的に取り入れ、地域食材への理解を深めながら、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目指しています。

幌延町は牛乳生産を主体とする酪農業が盛んで、乳・乳製品は町の地場産物とも言えます。また、広大な原野と山林に囲まれていて、季節には山菜採りなどを通して、自然の食材を味わうことができます。

今年7月に実施した食生活アンケート調査では、排便が毎日ない児童生徒の割合が高かったことから、排便効果を促す地元で採れる山菜や乳・乳製品を学校給食だけでなく、家庭や地域においても多く取り入れてもらえるよう「地場産物を生かした料理集」を作りました。

この料理集が家庭や地域の皆さまの食生活に活用され役立つことを願っています。



1人分の栄養価

エネルギー	167Kcal
カルシウム	22mg
食物せんい	0.6g

材料 (4人分)

ふき水煮	200g
(ふきは12~13センチの棒状に切り揃える)	
しゃぶしゃぶ用豚肉 (塩・こしょうする)	150g
塩・こしょう (肉下味用)	少々
かたくり粉 (ふき用)	適量
小麦粉	30g
溶き水 (小麦粉用)	70cc
揚げ油	適量

かけあん用

スープ	300cc
(固形1個分を溶かしておく)	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ4
かたくり粉	小さじ1

作り方

- ①ふきにかたくり粉をうすくつけ、豚肉をクルクルと巻き、水溶きした衣を薄くつけて油で揚げる
- ②皿に盛り、かけあんをかける。
- ③かけあんの作り方
スープ、調味料を合わせて火にかけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

もっと知りたい 山菜の食べ方 ②

ゼンマイ

若い葉を食用にします。アクを抜いてから、おひたしやあえもの、煮ものなどにします。

材料 (4人分)

乾燥スパゲティ	400g
塩 (麺ゆで用)	適量
うどん	1本
明太子	2腹
にんにく	2かけ
マヨネーズ	大さじ4
山菜ミックス	300g
バター	大さじ1
たかの爪 (種を除く)	2本
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	適量

1人分の栄養価

エネルギー	514Kcal
カルシウム	45mg
食物せんい	5.3g

作り方

- ①にんにくはみじん切りにし、山菜ミックスは水気を切る。うどは3cmの長さに切ってから皮をむき、薄めの短冊に切って、酢水にさらして湯通しする。
- ②明太子はしごいて皮から出し、マヨネーズとよく合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れてたかの爪を炒め、色が変わったら取り出す。にんにくを炒めて香りが出たら、山菜ミックスを混ぜて塩、こしょうをする。
- ④うどんの水気を十分切って、②と合わせておく。
- ⑤スパゲティをゆでて③に加えてよく混ぜ、バターを入れて再度混ぜる。
- ⑥塩、こしょうで味を整え④のをせて完成。



1人分の栄養価

エネルギー	154Kcal
カルシウム	22mg
食物せんい	1.4g



材料（4人分）

- たけのこの煮物（小さい角切り）100g
- じゃがいも……………大2個
（皮をむいてレンジで加熱してつぶす）
- 焼き豚（小さい角切り）……………50g
- 卵（割り溶きほぐす）……………2個
- 小麦粉……………適量
- パン粉……………適量
- サラダ油……………適量

かけあん用

- めんつゆ……………小さじ2
- 水……………40cc
- かたくり粉……………小さじ1

もっと知りたい山菜の食べ方

3

ワラビ

アクを抜いてから、汁の実、おひたし、油炒め、煮付け、白和えや納豆あえなどのあえもの、おでんの材料にします。

作り方

- ①つぶしたじゃがいも、たけのこ、焼き豚、溶き卵半分を混ぜる。
- ②①を8等分して丸める。
- ③②を小麦粉、残り半分の卵に少量でのばした液、パン粉の順につける。
- ④フライパンに油を入れ、③を焼く。
- ⑤皿に盛り付けてあんをかける。

かけあん作り方

めんつゆと水を混ぜた濃い目のつゆを温め、水溶きしたかたくり粉を混ぜてとろみをつける。

材料（4人分）

- 細竹水煮……………230g
（5ミリ幅に斜め切りし、下味用のしょうゆをまぶす）
- しょうゆ（ほそたけ下味）……………大さじ1弱
- 豚ひき肉……………160g
- エリンギ（二つに切り、縦にスライス）・2本
- ニラ（3センチくらいに切る）……………1/2わ
- ねぎ（粗いみじん切り）……………10センチ
- おろしにんにく……………小さじ1弱
- おろし生姜……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 水……………200cc
- 鶏がらスープ顆粒……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- サラダ油……………適量
- かたくり粉……………小さじ1強
- ごま油……………小さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れて温まってきたら、にんにくと生姜を炒め、豆板醤とひき肉を加えてよく炒める。
- ②次にたけのこを加えて炒め、油が回ったら、エリンギを加えて軽く炒め合わせる。
- ③酒、水、鶏がらスープの素を加えてひと煮立ちしたら、砂糖、しょうゆ、オイスターソースを加えて少し煮る。
- ④にらを加えて2～3回炒め合わせて水溶き片栗粉でとろみをつけ、きざみねぎとごま油を加えて、大きく混ぜて皿に移す。

1人分の栄養価

エネルギー	163Kcal
カルシウム	27mg
食物せんい	2.4g





材料 (4人分)

ささみ	4本
わらび (下ゆでしたもの)	40g
細竹 (下ゆでしたもの)	40g
うす口しょうゆ	大さじ1
塩	適量
梅昆布茶	適量
衣	
薄力粉	45g
炭酸水 (又はビール)	60cc

1人分の栄養価

エネルギー	126Kcal
カルシウム	8mg
食物せんい	0.5g

もっと知りたい山菜の食べ方

5

タケノコ

北海道でタケノコといえばほとんどチシマザサ (ネマガリダケ) の若芽のことを指します。いかに新鮮なうちに調理するかがコツです。採ってすぐのものはアクもなく、甘味があっておいしい。生のまま天ぷらにしたり、ゆでて下処理したものは、汁の実や油炒め、煮付け、炊き込みご飯に合います。

作り方

- ①ささみを観音開きにし、軽く塩を振る。細竹は細切りにしておく。ワラビは2センチカット。
- ②開いたささみで、細竹とわらびを巻き、爪楊枝で止めておく。
- ③薄力粉に徐々に炭酸水を混ぜ合わせ衣を作る。
- ④②のささみに衣をつけて、180度の油で揚げる。
- ⑤塩と梅昆布茶を混ぜて、付け塩を作る。

材料 (4人分)

細竹水煮 (乱切り)	200g
だし汁 (水にだしの素でよい)	200cc
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
むき枝豆	20g
和え衣	
クリームチーズ (なめらかにしておく)	20g
みそ	小さじ2弱
マヨネーズ	大さじ2弱
酒	小さじ1
こしょう	少々
レモン汁	少々
きゅうり (薄く小口切り)	1/2本
トマト (8等分のくし切り)	1個

1人分の栄養価

エネルギー	101Kcal
カルシウム	27mg
食物せんい	2.0g

作り方

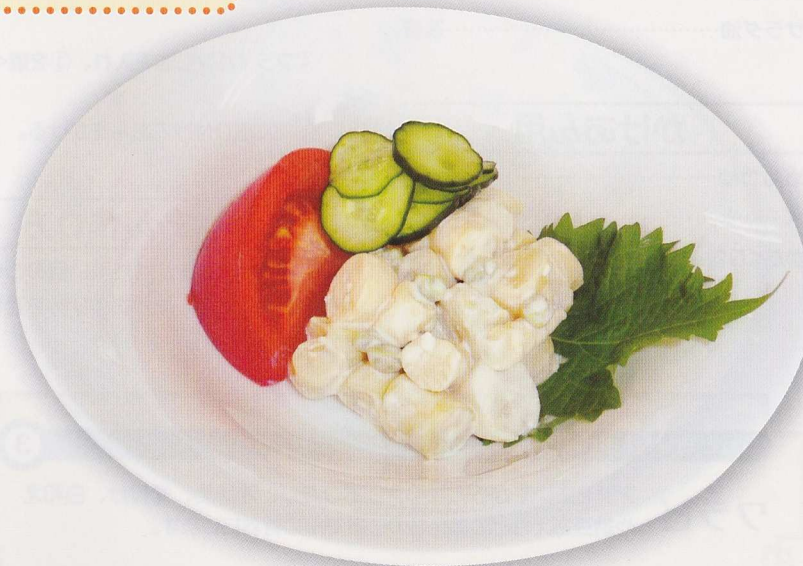
- ①細竹をなべに入れ、だし汁、調味料を加えて落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮詰め、枝豆を入れてサツと煮、そのまま冷やす。
- ②チーズ、みそ、マヨネーズ、酒、こしょう、レモン汁を混ぜて和え衣を作る。
- ③①をザルに上げて水気を切り、②の衣で和える。器に盛り付け、きゅうりとトマトを飾る。

もっと知りたい山菜の食べ方

4

タラノメ

生のまま天ぷらにしたり、ゆでてからお浸しやあえもの、煮びたしにします。網の上で焼きながらみそを付けて食べてもおいしい。





1人分の栄養価

エネルギー	77Kcal
カルシウム	122mg
食物せんい	2.6g

材料（4人分）

山菜（何でもよい）	120g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
レタス（適当にちぎる）	1/2玉
きゅうり（2ミリ小口切）	1本
ごま油（野菜用）	小さじ1
トマト（くし形12等分）	1個
ちりめんじゃこ	大さじ2
味もみのり	適量
白すりゴマ	大さじ2

作り方

- ①下ゆでした山菜を、水気を切りみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした①を炒める。
- ③砂糖、しょうゆを加え、水気が飛ぶまで炒めて火を止め、ちりめんじゃこすりゴマを混ぜる。
- ④レタス、きゅうり、もみのを野菜用ごま油で混ぜて器に盛り、トマトを飾る。
- ⑤④のサラダの上に③をふりかけ感覚でふりかけて完成。

もっと知りたい山菜の食べ方

7

コゴミ

巻いた若芽を食用にします。アクがないので、さっとゆでてお浸しやあえもの、炒め物、煮もの、汁の実などどんな料理でも合います。

材料（4人分）

わらび（下ゆでしたもの）	80g
おくら	4本
めかぶ	40g
ひきわり納豆	1パック
卵	4個
濃縮だし（又はめんつゆ）	大さじ2
白ゴマ	小さじ4
油	適量

もっと知りたい山菜の食べ方 6

フキ・フキノトウ

咲き始めのフキノトウと葉柄を食用にします。フキノトウは開く前が苦味も少なく香りも強い。フキとフキノトウは香りが身上なので、アクを抜きすぎないようにします。汁の実や炒め物、煮もの、酢のものなどに合います。

作り方

- ①すり鉢で白ゴマをすって細かく刻んだわらびも加え、ねばりが出るまでよくする。
- ②下ゆでしたおくらを輪切りに切り、めかぶ、納豆と混ぜる。
- ③①と②を混ぜ、濃縮だしと溶き卵を混ぜる。
- ④フライパンを温め、油を入れて③を流し入れて焼く。溶き卵を数回に分けてオムレツの要領で巻いてもよい。

※わらびと白ゴマをよくすって、ねばりを出すと美味しい。

1人分の栄養価

エネルギー	137Kcal
カルシウム	93mg
食物せんい	2.5g





1人分の栄養価

エネルギー	381Kcal
カルシウム	265mg
食物せんい	1.9g

材料 (4人分)

米	2合
水	190cc
牛乳	190cc
酒(米用)	大さじ2
しょうゆ(米用)	大さじ1
塩(米用)	小さじ2/3
ごぼう(細いものが、何回も水にさらす)	80g
にんじん(細いせん切り)	20g
ちりめんジャコ(からいり)	30g
小揚げ(お湯をかけ縦半分、細く切る)	2枚
春菊(葉の部分をさっと塩ゆでして刻む)	30g

作り方

- ①米は洗って分量の水に30分位つけておく。
- ②①に牛乳と米用調味料、水気を切ったごぼう、人参、じゃこ、揚げを入れて炊き始める。
- ③炊き上がったご飯に刻んだ春菊を混ぜて盛り付ける。

材料 (4人分)

鴨肉ミンチ	200g
乾燥きくらげ(水戻して細かくきざむ)	7g
しょうゆ(つみれ用)	大さじ2
酒(つみれ用)	大さじ2
卵(溶いておく)	1個
みそ(つみれ用)	大さじ1
おろし生姜(つみれ用)	小さじ1
ゆずこしょう(つみれ用)	適量
かたくり粉	小さじ1
ごぼう(ささがき)	1/2本
ぶなしめじ(房を分ける)	1/2パック
長ねぎ(2ミリの小口切)	10センチ程
昆布	8センチ程
みりん	小さじ1
水	600cc

作り方

- ①ミンチにした鴨肉に、細かく刻んだきくらげを入れ、つみれ用調味料と卵、かたくり粉を入れて混ぜ合わせる。
- ②分量より少し多めの水に昆布を入れ、20分位おいて火にかける。沸騰してきたら昆布を取り出す。
- ③①をスプーンで一口大にすくって②の鍋に入れ(20個位)、アクをきれいにとる。
- ④③にごぼうを入れて煮る。しめじを入れてみりんを加え、ねぎを散らして仕上げる。



1人分の栄養価

エネルギー	233Kcal
カルシウム	33mg
食物せんい	2.7g



1人分の栄養価

エネルギー	164Kcal
カルシウム	63mg
食物せんい	1.1g

材料 (4人分)

- じゃがいも (5ミリ位に薄切りしレンジで加熱) …2個
- ツナ缶 (油を切り、ほぐす) ……35g
- 玉ねぎ (薄くスライス) ……50g
- サラダ油 ……少々
- 粉チーズ ……大さじ5
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- マヨネーズ ……大さじ4
- パセリみじん切り ……適量

作り方

- ①フライパンに油を少々入れて温め、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ②じゃがいも、ツナ、玉ねぎを合わせてマヨネーズ、塩、こしょうで味をつける。耐熱カップに分け入れて上にチーズとパセリを散らし、220℃で5分位焼き色がつくまで焼く。

山菜をおいしく味わおう

山菜にはアクと呼ばれる苦味や渋味、エグ味があります。山菜をおいしく食べるためにはそれぞれの山菜に合ったアク抜きをしましょう。ただし、塩漬けなどの方法で長期保存する場合は保存中に、また、高温で揚げる天ぷらにする場合はその油でアクが抜けますので、そのままの風味が味わえます。

○塩ゆでする [コゴミ、ハマボウフウ、タラノメ、セリなど] たっぶりの熱湯に塩をひ

とつまみ入れて手早くゆで、すばやく冷水にとります。

○塩ゆでし水にさらす [ウド、フキ、ヨモギなど] 塩ゆでだけではアクが抜けないものは流水にさらします。この時、途中で苦味やエグ味をチェックします。

○灰汁や重曹を使う [ワラビ、センマイ、フキノトウなど] 水2リットルに灰を一握りの割合で入れてかき混ぜ、しばらく放置した後、上澄み液をすくって鍋に移して沸騰させま

材料 (4人分)

- プロセスチーズ (粗いみじん切り) ……50g
- ツナ缶 (油を切り、ほぐす) ……150g
- とりひき肉 ……250g
- 酒 (ひき肉下味用) ……大さじ1
- 塩 (ひき肉下味用) ……小さじ1/2
- こしょう (ひき肉下味用) ……少々
- 玉ねぎ (みじん切り) ……60g
- パセリ (みじん切り) ……1本
- 卵 (割りほぐす) ……1個
- パン粉 ……大さじ4
- 白いりごま } 混ぜておく …… { 適量
- 黒いりごま } 適量
- サラダ油 (焼き用) ……適量
- しょうゆ ……小さじ2
- 酒 ……小さじ1
- みりん ……小さじ1
- 水菜 (小) ……1/3束 (3センチくらいに切りポン酢につけて味をなじませる)
- ポン酢 (水菜用) ……大さじ3

作り方

- ①とりひき肉に肉用の調味料を加えて練ってから、ツナを加えてよく練る。チーズとみじん切りの玉ねぎ、パセリ、卵、パン粉を加えて練り混ぜる。
- ②①を4等分にして丸め、片面にごまを一面につける。フライパンに焼き用油を入れて温め、ごまのついている方から焼き始める。
- ③焼きあがったら余分な油を取り除き調味料を入れてからめる。
- ④付け合せの水菜と③を盛り合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	300Kcal
カルシウム	209mg
食物せんい	1.6g



す。でき上がった灰汁の中に山菜を入れてすぐ火を止め、落としぶたをして冷まします。冷めたら山菜を洗い調理します。重曹の場合は、熱湯2リットルに重曹小さじ2/3を入れ、山菜を入れてすぐに火を止めます。落としぶたをして冷まし、半日から一晩水にさらします。

1人分の栄養価

エネルギー 69Kcal
 カルシウム 51mg
 食物せんい 1.1g



作り方

- ① トマトは洗ってヘタから7ミリ位のところで横に切り、蓋にする。残りは皮から5ミリ位のところを残してスプーンで中をくり抜き、中身はきざんでおく。
- ② くり抜かれたトマトの内側に塩少々をふる。
- ③ コーン、きゅうり、チーズ、きざんだトマトを調味料で和えて②のトマトのカップに入れる。上にイタリアンパセリを飾り、トマトの蓋を横に置いて盛り付ける。

材料 (4人分)

トマト……………小4個
 (洗ってヘタから7ミリ位のところで横に切る)
 塩 (トマト用) ……少々
 スイートコーン (ホール) ……25g
 きゅうり (コーンと同じ大きさに角切り) ……1/3本
 プロセスチーズ (コーンと同じ大きさに角切り) ……25g
 マヨネーズ……………小さじ4
 粒マスタード……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/3
 青菜……………少々

こんなにすごい! ミルクパワー

牛乳や乳製品には、子どもの成長に欠かせないカルシウムやたんぱく質、元気を保つために必要な栄養、ビタミン類がたくさん入っています。

○カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくったり、気持ちをリラックスさせます。

○たんぱく質は、血液や筋肉をつくれます。

○乳脂肪や乳糖は、元気に活動するためのエネルギーのもとになります。

○オリゴ糖や乳糖は、おなかの調子を整えたり、大腸を活発にして便秘を解消します。

○ビタミン類は、かぜをひきにくしたり、疲れをとったり、目や肌を守ります。



1人分の栄養価

エネルギー 283Kcal
 カルシウム 200mg
 食物せんい 2.3g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れて温め、玉ねぎを透き通るまで炒めてから、小麦粉をふり入れて軽く炒め、火を通す。
- ② ①に水気を切ったじゃがいもとスープを加え、いもが柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②を裏ごししてなめらかになったら、鍋に戻し入れ、牛乳を加え、調味料で味を調え、生クリームを流し入れ、器に盛り付けてパセリを散らす。

材料 (4人分)

じゃがいも (皮をむいて3ミリの薄切りし、水にさらす) ……3個
 玉ねぎ (薄くスライス) ……80g
 サラダ油……………少々
 小麦粉……………大さじ1
 スープ (固形スープの素2個を溶かしておく) ……600cc
 牛乳……………600cc
 白みそ……………60g
 酒……………大さじ1
 こしょう……………少々
 生クリーム……………大さじ4
 パセリみじん切り……………適量



食育推進の授業風景



1人分の栄養価

エネルギー	230Kcal
カルシウム	98mg
食物せんい	0.3g

材料（4人分）

- メロン（果肉のみ）……………250g
（ミキサー等にかきピューレ状にする）
- 粉ゼラチン（分量の水で戻す）……………10g
- 水（ゼラチン用）……………45cc
- 牛乳……………300cc
- グラニュー糖……………60g
- レモン汁……………小さじ1
- 生クリーム（7～8分だてにする）……………65cc
- メロン（トッピング用）（薄くスライス）…適量
- 生クリーム（トッピング用）（ホイップする）…適量

作り方

- ①牛乳にグラニュー糖を加えて火にかける。温まったら火を止めてもどしたゼラチンを加えて溶かす。
- ②①が少し冷めてからピューレ状のメロンを加える。氷水につけて重く（生クリームと同じ位）なるまで冷やして8分位立てた生クリームを合わせ、レモン汁を加える。
- ③プリンカップなどに流して冷やし固める。上にメロンとホイップクリームをトッピングする。

メロンのムース（香りゆたかで濃厚な味）

幌延町教育委員会
(学校食育推進検討委員会事務局)

〒098-3207
北海道天塩郡幌延町宮園町1番地
TEL01632-5-1117
FAX01632-5-1749



【春 水芭蕉】



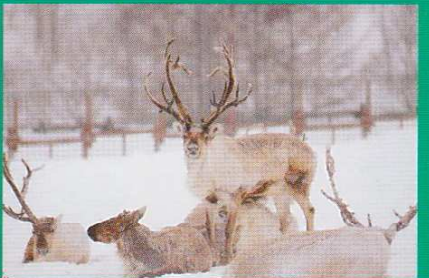
【夏 ブルーポピー】



【春 たけのこの採れる山】



【春 ふき】



【冬 トナカイ】



【夏 牧場】

幌延の自然百景