

かながわの海藻

のり

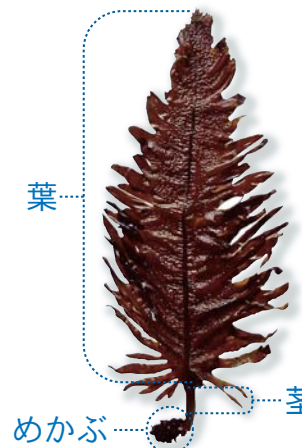
のりという有明海、瀬戸内海などが有名ですが、神奈川県でも横浜金沢地区や横須賀走水大津地区などで年間約2000万枚※が生産されています。のりの収穫時期は11月から次の年の3月までです。のりというおにぎり、お寿司など和食のイメージが強いですが、ご飯以外にもパン、パスタ、ラーメンなど、どのような料理にも合う万能な食材です。たんぱく質、ビタミンなども豊富で、食材としては実に優秀です。

※1枚の大きさは横19cm×縦21cm(全形)



わかめ

昔から日本人が馴染み親しんできた食材で、わかめ(若布)＝若芽に通じることから、若返りの食材、神への供え物といった縁起物としても珍重されてきました。県下では、海面に養殖筏(ようしょくいかだ)を設置して養殖されています。食物繊維だけでなく、ミネラルもたっぷり含まれており、体にも美味しい食材です。収穫時期は、1月中旬から3月にかけてで、日持ちの効く天日干しや湯通しわかめ、塩蔵わかめに加工され出荷されます。収穫時期にしか味わえない、生わかめは、葉部はお刺身やしゃぶしゃぶ、海藻サラダ、茎部はキンピラや佃煮、めかぶはとろろと、一本で3種類の食べ方を楽しめます。



あかもく

外観はひじきとよく似たホンダワラ科の海藻です。あかもくのとろろは磯の風味豊かで、めかぶにはないシャキシャキした食感が魅力で、美味しくヘルシーな海藻として注目されています。

収穫時期は、1月から4月にかけてで、生のほか、乾物や茹で凍結品に加工されて出荷されます。あかもくの食べ方は、乾物の場合は約30分水に浸けて戻してから、サッと茹で、細かく刻んで食します。刻みネギやカツオ節等を和えて、醤油や麺汁をたらして、温かいごはんにかけるだけでおいしく頂けます。また、とろろ状にしたあかもくを、味付けせずに味噌汁や鍋焼きうどんにトッピングすると、スープにとろろみが増して味わい深い逸品となります。



季節のおすすめ かながわ産品

第3号



平成20年11月19日(水)に横須賀市立池上小学校で「かながわ産品学校給食デー」が実施されました。今回の給食デーでは、学校が独自に地元の農園からみかんを取り寄せたほか、ヘルプデスクを活用して地元産のサバが取り入れられました。また、地元の青果市場である横須賀青果株式会社さんの協力によって、多くの種類の野菜と切り干し大根を手配することもできました。

写真にはありませんが、

- サバ 横須賀市佐島漁港で水揚げ
→三浦市三崎でカット・冷凍加工
 - 米 神奈川県産「キヌヒカリ」
 - かつお節 横須賀市佐島
 - みかん 横須賀市津久井
 - 牛乳 神奈川県産
- なども、県産品が使われました。

ながねぎ
横浜市旭区希望ヶ丘

大根
横須賀市津久井
三浦市南下浦町
切り干し加工
三浦市三崎

しめじ
横須賀市武

きゃべつ
横須賀市須軽谷

にんじん
横須賀市久村

こまつな
寒川町田端

しょうが
横須賀市太田和



廊下に貼られた食材の説明ポスター

1Fのホールには、地場で届けられた野菜や、給食委員の子どもたちが作成した産地の地図が展示されました。また、各教室では担任の先生が地産地消の説明をしたり、クイズ形式の給食便りを掲示したりと、楽しい企画で、印象に残る給食デーとなりました。

サバには骨がありましたが、事前に注意を受けた通り「骨があるから気を付けようね」と子どもたち同士で確認しながら、上手に取り除いて食べていました。切り干し大根を初めて食べた子どももいて、「いつもの大根とちょっと違う。甘くておいしい。」と喜んでいる姿が印象的でした。

【献立】

- *さばのカレー揚げ
- *切干大根の煮付け
- *みそ汁
- *みかん
- *ごはん
- *牛乳



ヘルプデスクでは、みなさんの声を募集しています!

昨年12月にヘルプデスクのHP《かながわ育ちの美味しい給食》がオープンしました。県学校給食会のHPからもリンクしています。



<http://www.kanagawa-kyushoku-helpdesk.jp/>

こちらでは、みなさんからのおすすめレシピや、かながわ産品学校給食デーの様子、食育活動などの情報を募集しています。HPで紹介させていただきますので、どんどん情報をお寄せください☆

発行・編集

財団法人 神奈川県学校給食会 ヘルプデスク
〒242-0021 神奈川県大和市中央3-5-4
TEL:046-264-2056 FAX:046-263-7522
E-mail: helpdesk@kanakyu.or.jp
<http://www.kanagawa-kyushoku-helpdesk.jp/>

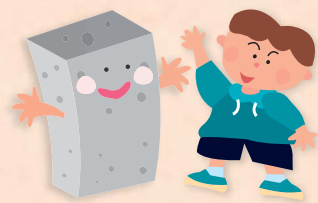
編集後記

この号が届く頃は、新年度の計画、献立作成で忙しい年度末をお迎えのことと思います。卒業生には小学校の給食が楽しい思い出となるよう、また新一年生には、おいしくたくさん食べられるよう、腕をふるっていきましょう!

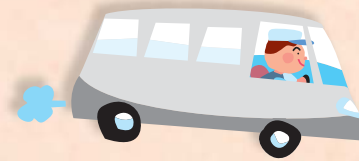
2009年2月27日発行

～目次～

トピック 横須賀市立池上小学校のかながわ産品学校給食デー	1 P
神奈川県産こんにゃく物語/ 神奈川県青果市場連絡会 in 藤沢市立亀井野小学校給食見学会	2 P
献立作成のための県産野菜勉強会～三浦の大根・キャベツ料理～/ 春先～初夏のかながわ産品	3 P
かながわの海藻/編集後記	4 P



神奈川県産 こんにやく物語



豚汁や、おでん、味噌田楽、すき焼きのしろたき、ひんやりおいしい刺身こんにやくなど、こんにやくは私たち日本人にとって身近な食材ですよね。それもそのはず、世界のこんにやくの95%は日本で消費されていて、日本独自の食文化といっても過言ではないのです。でも、その原料となるこんにやく芋が、どんな姿かたちをしているかは意外に知られていないのではないのでしょうか？

現在では少なくなった県産のこんにやくを追って、厚木市で希少な在来種（和玉）の栽培をしている農家と、その芋から生芋こんにやくを作っている茅ヶ崎市の会社を訪問しました。



農家の高沢さんが持っているのは、掘りたてのこんにやく芋。



熱々のこんにやく液を型に入れて固めます。気泡が入らないように一番気を使う工程です。

こんにやく芋は、桑畑や茶畑、荒地など日照の少ない場所が栽培に適していて、植え込みの中や雑木林、山の斜面などに自生していることもあるとのこと。葉と茎がつながったような独特の形をしているので、一目瞭然です。

こんにやくは生子（きご）と呼ばれる種芋から、収穫できる大きさになるまで数年かかります。温暖な神奈川県では土の中で越冬しますが、寒さの厳しい地域では、冬は掘り起こして凍らないように保管し、春になるとまた畑に植えてじっくりと大きく育てるそうです。芋の身はピンクがかかった白ですが、皮や海藻を入れて作ると灰色のこんにやくになります。



葉と茎はこんな形

芋の断面はかわいいハート型

県内の主なこんにやく芋の産地は厚木市、相模原市など丹沢山系の地域です。茅ヶ崎市の生芋こんにやくの製造業者では、約10軒の生産農家から原料の芋を直接取り寄せています。現在、生芋こんにやくを作る業者は県内では茅ヶ崎市のこの1軒だけ。『味がしみやすくて弾力に富み、精粉のこんにやくとは一味違った素朴な味わいが生芋こんにやくの特徴。もっと生産量を増やして、地場産の伝統の味をみなさんに食べてもらいたい。』と製造業者の方は話していました。



「あんまり...でもカリ〜なら大丈夫だよ！」

神奈川県青果市場連絡会 in 藤沢市立亀井野小学校給食見学会

(平成20年11月13日)

藤沢市では青果市場と連携して、県産品を学校給食に取り入れるための積極的な取り組みが行われています。そこで、日ごろ食材調達でお世話になっている、神奈川県青果市場連絡会の方々に藤沢市立亀井野小学校に集まっていただき、実際の給食現場の見学・意見交換会を実施しました。

調理が終わった後の給食調理室で、設備や作業計画表などを見学した後、校舎内を回り教室で配膳の様子から給食を食べるまでの一連の流れを見学しました。教室に入って子どもたちに声をかける場面も見られました。

その後ランチルームで給食を試食。この日の献立は『藤沢産あいがも米、かじきの香味焼き、ゆで野菜（県産キャベツ）、豚汁（県産大根）、牛乳（県産）』でした。年に数回のあいがも米については、合鴨農法の写真や説明資料を各クラスに配布しているそうです。

意見交換では、栄養士の加藤さんと湘南青果（株）の神山さんから、藤沢市での取り組みについて説明がありました。他地域の市場関係者から多くの質問が寄せられたほか、充実した内容に対して賛嘆の声も上がりました。

ヘルプデスクでも、藤沢市をモデル的な実例の一つとして、各地域に合った調達支援をしていきたいと思っております。



なつかしの給食。何十年ぶり?!

(平成21年2月10日 横浜市中央卸売市場本場内 調理室)



献立作成のための県産野菜勉強会 (三浦の大根・キャベツ料理)が 開催されました

給食でもおなじみの食材の大根とキャベツ。神奈川県ではどちらも旬を迎えています。そこで今回は、神奈川県青果市場連絡会と共催で、三浦の大根とキャベツを使った調理講習会を実施し、県内16市町から、献立を作成する栄養士さん約30人が参加しました。

講師には、三浦市の農家で、ふるさとの生活技術指導士としても活躍している吉田さん・金子さんをお招きしました。生産農家としておいしい食べ方を熟知しているお二人は、大根とキャベツのフルコース（デザートも！）を創作されました。今回はそのレシピの中から、おすすめの6品を実習しました。

まずは講師から献立の紹介と調理の注意点などの説明がありました。農家さんならではの、素材の持ち味を生かした斬新な料理に、栄養士のみなさんからは驚きの声も上がりました。

講師に質問をしながら作業をすすめ、さすがは栄養士のみなさん、手際良く調理を終えて、お待ちかねの試食タイム。彩り豊かな6品は見た目も美しいうえに、どれもおいしく、参加者のみなさんには好評でした。各班の試食に加わった、生産者の代表でもある講師のお二人や、かけつけてくれた三浦市農協の方、青果市場の方々からいろいろなお話を聞くことができました。

終了後のアンケートでは、「豚大根はシンプルで甘味があったおいしい」「炊き込みご飯は大量調理できるので給食に向いている」「手裏剣の形はかわいくて子どもが喜ぶ」などの意見が寄せられたほか、「作業の手間や設備の問題があるので、実施するには工夫が必要」といった意見もありました。

今回実習したものも含めて、旬の神奈川県産の大根とキャベツを、バリエーション豊かな給食献立の素材として、活用していただければと思います。



- ① キャベツのチーズグラタン
- ② 大根フライ
- ③ 豚大根
- ④ キャベツとコーンの手裏剣揚げ
- ⑤ 切り干し大根の炊き込みご飯
- ⑥ 大根のJリ（ロア）

レシピについてのお問合せはヘルプデスクまで！

春先~初夏の かながわ産品

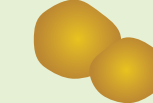
紹介した食材の入手方法につきましては、ヘルプデスクや各校納入業者様、市場等にご相談ください。

キャベツ



県では、明治20年代に三浦半島で栽培がはじまりました。冬から春にかけては、寒さと乾燥で病害虫の発生が少ないことから、農業を控えた栽培を行っています。年間では、主な産地である横浜市、横須賀市、三浦市と産地をリレーしながら、晩秋から初夏までの長期にわたって生産しています。

じゃがいも



やや粉質でほくほくとした食感でポテトサラダなどにむく「男爵（だんしゃく）」や、粘質で舌触りがよく、煮くずれしにくいのでカレーなどにむく「メークイン」を中心に県内全域の広い地域で栽培されています。

しいたけ



神奈川県では湘南・県央・西湘地域などでこの生産が盛んに行われ、しいたけ以外にもなめこ、ひらたけ、まいたけなど様々なきのこが生産されています。きのこ栽培は、農業使用が厳しく制限されており、安全・安心・新鮮・味にこだわったきのこを目指して、生産者の日々の努力で作られています。

ほうれん草



大消費地という立地条件を背景に、秋から春を中心にほぼ周年栽培しています。堆肥、有機質肥料を使用した土づくりにより、葉の色が濃く、みずみずしく、張りのある肉厚の品質の良いものが生産されています。横浜市、藤沢市、茅ヶ崎市で多く生産されています。

たまねぎ



小田原市は、県内の約20%の生産量を誇り、下中地区を中心に栽培しています。下中地区では、近所の畜産農家の堆肥をふんだんに投入し、土作りにこだわったおいしいたまねぎを生産し、消費者に供給しています。また、苗の植え付けや収穫体験ができる「たまねぎのオーナー制度」も始めています。