

# “キクラゲ”

永島農園  
永島 太一郎氏

2023年9月20日

**農園の紹介** 横浜市金沢区釜利谷の静かな住宅地にある“永島農園”さんへ見学に行きました。横浜で500年ほど続く農家で、米、果実、養鶏、野菜、養豚、花と野菜の苗販売など、常に時代のニーズに合わせた農業にチャレンジしています。2012年からは花を育てていたビニールハウスを利用してシイタケ栽培を始め、2014年からはアラゲ(荒毛)キクラゲの栽培も始め、キノコ狩りや加工品の販売もしています。横須賀市にも農園があり、そこでもキクラゲの栽培をしています。

**栽培について** 栽培期間は、キクラゲは暑さに強いため5~10月まで、シイタケは暑さを嫌うので6~8月を除いた1年間です。1棟ずつのハウスには、2,500個ほどの菌床が空気の流れを遮らないようにおかれ、湿度管理などがされています。

菌床は、国産のクヌギやナラなどの広葉樹のおがくず・ぬか・ふすま・粉碎したコーンの芯などを原料として長方体(20×20×30くらい)の土台を作り、菌を植えつけたものです。ナイフで切れ目を入れ水分を与え空気に触れさせると、元気なキクラゲが顔を出します。天気や天候により1日に5~6回ミスト散布をし水分を与えます。生育が鈍ると菌床の表面を削る“菌かき”することで再び生育がすすみます。今年は1菌床から約1.7kgのアラゲキクラゲの収穫がありました。1年間使用した菌床は碎いて廃くずにし、野菜などの堆肥として再利用しています。

耳たぶのような  
大きなキクラゲ  
プリコリ食感を  
味わうなら  
生のものを!!ナイフの切れ目に沿い  
キクラゲが成長  
今年は、1菌床で  
約1.7kgの収穫!

菌床がずら~と並んだキクラゲハウス

天敵は、小さくて細かい“きのこばえ”や“雑菌の繁殖”です。農薬は使用せず、昔ながらのはえ取り紙などを使用しています。

キクラゲの乾燥は、まず朝から夕方まで太陽の光で干し、その後、機械で乾燥をさせて仕上げます。そうすることで、ビタミンDがグッと増えます(キクラゲやシイタケに含まれるエルゴステロールが紫外線によりビタミンDに変化)。その他の栄養素としては、カルシウム・リン・鉄や食物繊維なども期待できます。

県内栽培のキクラゲを、もつと給食に使えるといいですね。



“顔はめ”が楽しい農園の看板

## 品種

## アラゲキクラゲ

- 国内で流通しているほとんどのきくらげ
- 表面に灰色の纖細な毛(荒毛)が密生
- 傘が大きく肉厚で、ゼラチン質のプリプリコリコリした食感

## キクラゲ

- アラゲキクラゲより小さい
- 乾燥すると硬く黒変し縮小する

## 白いキクラゲ

- 傘全体が透き通るような純白
- 乾燥物を水で戻しシロップ漬けにしてデザートなどとしても食べられる

栄養教諭・  
学校栄養職員の  
みなさまへ

# 季節のおすすめ かながわ産品

第48号

## 県産食材勉強会の調理実習を開催しました!

### 県産食材を使用した学校給食への献立提案♪

2023年11月1日



講師の阿部富美氏

県産食材勉強会の調理実習は、2020年度に新型コロナ感染症拡大防止のため中止となってから、毎年様々な工夫をし、県産食材を使用した学校給食への献立提案として開催してきました。今年度は、例年通りの調理実習を開催することができ、新採用栄養職員を含め25名の参加がありました。

講師は、昨年もお願いをした阿部富美氏です。阿部先生は、栄養士でもあり、かながわブランドコンダクター・国際薬膳食育師・日本食育インストラクター・野菜ソムリエなど多方面でご活躍され、料理教室も主宰されています。今回は、学校給食に生かせる料理を4つ教えていただきました。参加の方々は熱心に料理と向き合い、充実した時間を過ごすことができました。



## にんじんサラダ

すりおろしたにんじんも  
加えたドレッシング  
レーズンの下処理に工夫

## 夢ポークの柿風味焼き

くだものを調味料として  
使うことで  
豚肉が柔らかく  
おいしくなります

ビーツの  
ツナマヨサラダ

県産の生ビーツは煮込み料理  
だけでなく、サラダにも変身!  
ツナもみ~んな  
キレイなピンク色に

## 秋の豆乳スープ

秋が旬の野菜を  
たっぷり使ったスープ  
コトは、豆乳を入れる温度です

講師の先生の料理が  
実際に見られるのっていいな

くだものって  
調味料に使えるんだ

これだったら  
給食にすぐ使えるかな

レーズンをおいしく食べる  
この方法は知らなかったなあ

ビーツをサラダに  
使ってみようっと



## 今回こんな県産食材を使用しました!

米 さつまいも にんじん ごぼう ビーツ 豚肉 柿 など

はるみ・キヌヒカリ・てんこもりの3品種の食べ比べです

～レシピ等の詳細については、県学校給食会ヘルプデスクのホームページをご覧ください～



## 目次

県産食材勉強会の調理実習 ..... 1P

「訪問＆取材」 “かながわ産品学校給食デー／地産地消給食” 愛川町立高峰小学校 ..... 2P

秦野市立北小学校 ..... 3P

県産食材見学レポート “キクラゲ” ..... 4P

\*発行・編集\*  
公益財団法人 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/>  
\*神奈川県教育委員会保健体育課委託事業

\*印刷・デザイン\* 株式会社 連合社印刷

## 編集後記

今号は、11月に開催した“県産食材勉強会(調理実習)”と“キクラゲ(永島農園)”の紹介です。“かながわ産品学校給食デー／地産地消給食”的学校取材は、愛川町立高峰小学校と秦野市立北小学校の給食を紹介しました。お忙しい中、ご協力をいただいた関係者の方々にお礼を申し上げます。(高野)

2024年2月28日 発行

# かながわ産品学校給食デー／地産地消給食

愛川町の  
給食

## 愛川町立高峰小学校

2023年10月13日



相模川と町の中央に中津川が流れる愛川町は、低地には水田があり広い河岸段丘には農作物が育つ自然豊かな町です。愛川町役場近くの中心地にある高峰小学校は、来年で開校130周年を迎える歴史のある学校で、児童数は各学年1クラスの128名です。

校長先生からお話を伺いました。「学区は広く高低差があり、登下校で自然と体力がつきます。以前は中学校を併設していたため、校庭は広く子どもたちが伸び伸びと体を動かしています。町では自然豊かな

体験学習として“アユの放流”もあります。保護者や地域の方々は代々続いている世帯も多く、学校行事などにも協力的です。また、「保護者の支援+地域の方々の支援+学校での指導により児童の成長があります。」ともお話をされました。

給食指導については“楽しく食べること”を目標に様々な活動が展開されています。

**愛川町の給食** 町内には小学校が6校・中学校が3校あり、統一献立で提供されています。愛川町では様々な農畜産物などが生産されており、米は愛川町産の“愛ちゃん米”を多用し、その他にも鶏卵・豚肉・ブルーベリー・野菜類などの生産があります。これらは、生産者と直接交渉したりJAを通して購入したりします。地場産の魚類の購入については、

魚屋さんの協力により相模湾で水揚げされたサバなどを使用しています。また、東京オリンピックと東京パラリンピックが開催されてから世界の料理を献立に取り入れる回数が増え、子どもたちにとても好評です。

中学校給食は、令和2年9月より小学校の給食室で調理した給食を近隣の中学校に運ぶ“親子方式”を新たに開始しました。高峰小学校では、近くの愛川中原中学校の1年生と3年生分を作り、専用のトラックで運んでいます。

**愛川パクパクデー** 毎月、愛川町産食材を活用した“愛川パクパクデー”を実施しています。10月の愛川パクパクデーは“秋の愛川パクパクデー”とし、中華おこわ・牛乳・中華たまごスープ・パンサンスー・みかんの献立で、愛川町産の米・豚肉・鶏卵・しいたけを使っていました。しいたけは、愛川町の志田山のふもとにある愛川きのこ園から提供いただき、初めて給食に取り入れました。森の空気と志田山を水源とする伏流水により育った肉厚でボリュームのあるしいたけ“木精しいたけ”として“愛川ブランド”にもなっています。このしいたけについて子どもたちに興味や関心を持たそうと、愛川きのこ園のことや生産者の三浦さんが心を込めて育てていること、ニヨキニヨキと顔を出す様子などについてポスターを作成して掲示したり、クラスへの食育資料などでPRしたりしていました。教室からは「愛川のしいたけはおいしい!」「愛川きのこ園知っている!」などの声がたくさん聞かれ、子どもたちのしいたけへの興味や関心も大きく、モリモリと楽しく給食を食べていました。



3・4年生が育てた米は大豊作!

**今後に向けて** 3・4年生の学習として米作りをし、今年は194.1kgもの収穫があり、子どもたちに紹介していました。この米は、後日給食で使う予定のことです。

栄養士の松岡先生は「これからも愛川町産の食材の使用を増やしていきたい」、「新しい食材との出会いについて期待したい」と意欲的にお話されていたのが印象的でした。

今号の学校は両校とも開校してから100年以上の歴史のある学校です。愛川町立高峰小学校では、町内で生産されている“しいたけ”を使った給食、秦野市立北小学校では、読書週間での給食と校長先生の“おはなし給食”を取材させていただきました。子どもたちの笑顔がいっぱいのおいしい楽しい地産地消給食でした。

秦野市の  
給食

## 秦野市立北小学校

2023年10月20日



柏木栄養士 高橋校長

北小学校は、今年度で145周年を迎える歴史ある学校で、児童数は30クラス(支援級8)の693名です。近くには丹沢山系の山々が高くそびえ、中腹の菜の花台近くには今年で100周年を迎える学校林があります。毎年6年生が森林体験学習として現地まで2時間の山登りと植樹を体験します。校長室には、祖父・父・子と三代で植樹や管理をした木が大きく育ち、木材として東京オリンピックの選手村ビルレッジへ提供したという記事が飾られ、歴史を感じました。

**地場産さつまいもDE給食** この日の献立は、キムタクごはん・牛乳・わかめスープ・スイートポテトです。県産食材は、秦野産の長ねぎと山北産のもやし、そして丹沢秦野観光農業研究会の飯田さんが栽培したさつまいも(シルクスイート)です。

給食室では、毎日調理員さんたちの魔法の手にかかりおいしい給食が作られています。この日のいちおしPRは、「おいしくなあれ」と愛情をこめてひとつずつ丸めて焼いたおいしいスイートポテトです。

**おはなし給食** コロナ禍で音楽を聴きながら黙食で食べるようになった給食時間、この状況に物足りなさを感じた校長先生は、耳から聞くことで想像力を膨らませるようにと2年前から本の読み聞かせを始めました。毎日生放送です。今年度の2学期からは、学校へ来られない児童のためにインスタ配信も始めました。このことにより、視聴した卒業生から感想が届いたり家族で見て夕食時の話題にしたりと嬉しい効果が生まれました。10月は、読書週間と給食と校長先生の読み聞かせのコラボにより“秋の読書週間/おはなし給食”を計画し、8冊の絵本が読まれました。

飯田さんから“おいしいさつまいも”が納品されました 調理員さんが手作りします「おいしくなあれ♥」



キムタクごはん 牛乳 わかめスープ スイートポテト

日	給食の献立	絵本の名前	日	給食の献立	絵本の名前
10	ポテトフライ	じゃがいもポテトくん	17	りつちゃんサラダ	サラダで元気
11	とんかつ	とんかつのはうけん	18	サバの味噌煮	ベベんべんとう
12	シューガートースト	からすのパンやさん	19	ソースやきそば	やきそばばんばん
13	カレーライス	ぼくんちカレーライス	20	スイートポテト	さつまのおいも



取材の日は、スイートポテトにちなんで校長先生セレクトの“さつまのおいも”的絵本です。土の中のさつま芋たちが体を鍛え、芋ほりに来る子どもたちと綱引きをします。結果は子どもたちが勝ち、収穫してみんなで焼きいもにして食べます。すると、あちらこちらから「ブーッ」「ぷう～」…。校長

先生の「ブーッ」「ぷう～」という声により、いろいろな教室から大笑いが聞こえてきました。

**今後に向けて** 北小学校では、丹沢のふもとでとれた新鮮でおいしい旬の野菜を、丹沢秦野観光農業研究会と連絡調整を行なながら献立に生かし、市内の八百屋さんにもできるだけ地場産野菜の納品を依頼しています。また、生産者とともにとうもろこしの皮むきやそら豆のさやむきを行うことで食材を身近に感じ、生産者との交流をはかっています。

栄養士の柏木先生は「今後もいろいろな食材やメニューを給食に取り入れることで子どもたちに豊富な“食”的体験をさせ、“食”についてさらに興味や関心を持たせていきたい」とお話をっていました。