

# 県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への  
献立提案のための調理実習～



**日時** 2020年11月5日(木)  
**会場** 神奈川県学校給食会館  
**講師** JAよこすか葉山 管理栄養士  
門崎 則子 氏

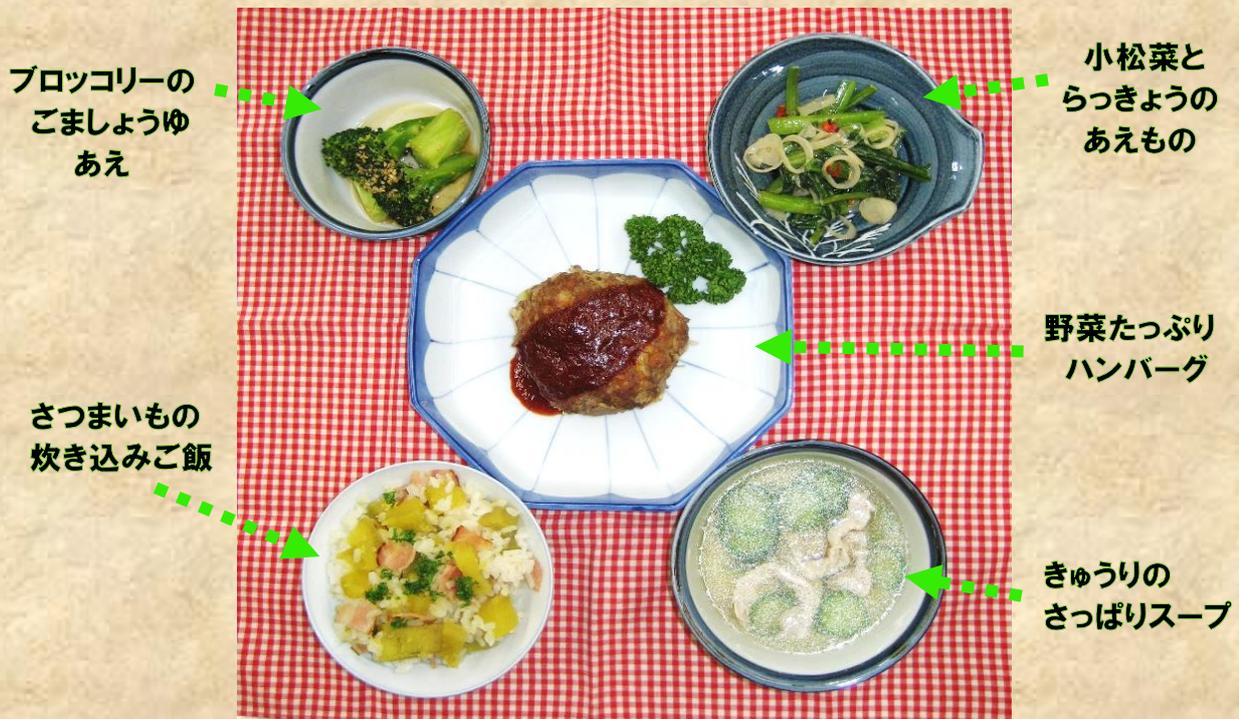
2020年度

## 県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への献立提案～

11月5日(木)に、県産食材勉強会の調理実習を開催しました。  
今年度は、コロナ禍により、講師による調理実習での実施です。  
身近な県産食材をたくさん使用した献立を提案していただきました。  
今回は、アドバイスやポイントのあるレシピを載せました。  
学校給食の献立のヒントになってくれるとうれしいです。

さつまいもの炊き込みご飯・野菜たっぷりハンバーグ  
ブロッコリーのごましょうゆあえ・小松菜とらっきょうのあえもの  
きゅうりのさっぱりスープ



♡みんなおいしかった♡

◆◆◆どんな県産食材が使用できるかというと…◆◆◆

精白米 さつまいも 合いびき肉 ぶた肉 牛乳 にんじん たまねぎ  
きゃべつ 鶏卵 ワイン 小松菜 ブロッコリー きゅうり など

旬に合わせて  
使っていきたい  
ですね

## さつまいもの炊き込みご飯

【材 料】	4人分	【作り方】
米	2合	1. 米は洗って通常の水加減にする
バター	8g	2. ベーコンは細かく刻む
ベーコン	2枚	3. さつまいもは、皮をむいて1.5cm角に切り、3~3.5%の塩水に15分ほどつけて水けを切る
さつまいも	160g	4. フライパンにバターとベーコンを入れて中火で炒め、さつまいもを入れてさらに炒め、塩を加えて強火で炒める
塩	大さじ1	
塩	4g	5. 4を1にのせて炊き、炊きあがりにパセリを加えてよく蒸らし、全体を混ぜて器に盛る
パセリ(みじん切り)	少々	

### 【ポイント】

さつまいもを15分塩水につけるのは…  
炒める時の崩れ防止と味付けのため



角切りにします



塩水に15分漬けます



炒めます



炊飯器にセットし  
スイッチオン!

旬のさつまいも“紅はるか”を使いました。  
ベーコンとバターでピラフのようなおいしいさつまいもごはんになりました。  
黄色のさつまいもと緑のパセリがとてもきれいで食欲をそそります。

ピラフのような  
炊き込みご飯です!

## 野菜たっぷりハンバーグ

【材 料】	4人分	【作り方】
サラダ油	適量	
合びき肉	300g	1. にんじんと玉ねぎときゃべつはみじん切りにする 2. 合びき肉をボウルに入れて粘りが出るまでよくこね、1の野菜、パン粉、牛乳、生クリーム、鶏卵、ナツメグ、塩、コショウを入れてさらにこねる 3. フライパンにサラダ油を温め、形を整えた2を並べ、ふたをして、弱火でゆっくりと焼く(ひとり2個) 4. Aを混ぜ加熱をしてソースを作る 焼きあがったハンバーグにかけて、出来上がり  ※バルサミコ酢を使ったソースの紹介 ケチャップ 大さじ1    ウスターソース 大さじ1 バルサミコ酢 大さじ1 バター 10g    バルサミコ酢 大さじ2 めんつゆ 大さじ1    しょうゆ 大さじ1
にんじん	50g	
玉ねぎ	1/2個	
キャベツ	150g	
パン粉	大さじ5	
牛乳	大さじ2	
生クリーム	大さじ1	
鶏卵	1個	
ナツメグ	少々	
塩	少々	
コショウ	少々	
赤ワイン	大さじ1と1/2	
ケチャップ	大さじ3	
A しょうゆ	大さじ1/2	両ソースともおいしい！
バター	10g	
ウスターソース	大さじ1	



### 【ポイント】

- ・合いびき肉のみでよくこねると、柔らかいハンバーグになる
- ・Aのソースを作ったが、バルサミコ酢を使用したソースもおいしい！

生のきゃべつとにんじんとたまねぎがたっぷり入っています。野菜を加える前に、合いびき肉をよくこねることが柔らかいハンバーグのポイント！



「柔らかくなあれ」とよくこねます



野菜を入れてまたまたよくこねます



焼きます

## 小松菜とらっきょうのあえもの

【材 料】	4人分	【作り方】
小松菜	1/2把	1. 小松菜は3~4cmに切り、甘らっきょう漬は輪切りにする 2. 練りごまに甘らっきょう漬の汁を加えよく混ぜる 3. ごま油で1を炒める 4. 3に2の練りごま、ラー油を入れて混ぜる 5. 出来上がりに糸唐辛子を飾る
甘らっきょう漬	6個	
ごま油	大さじ1	
┌ 練りごま	小さじ2	
└ 甘らっきょう漬の汁	適量	
ラー油	少々	
糸唐辛子	少々	

JA主催のコンテストの優秀作品です。  
 県産の小松菜をいっぱい使用し  
 らっきょうとごまの風味でいた  
 できます。ちょっぴり辛いおい  
 しいあえものです。



練りごまに  
甘らっきょう漬の  
汁を混ぜる



よく炒めます

### 【ポイント】

甘らっきょう漬の汁の  
塩分により塩を加えます

## ブロッコリーのごましょうゆあえ

【材 料】	4人分	【作り方】
┌ ブロッコリー	1/2個	1. 白いりごまは、すり鉢で半ずりにし、調味料を混ぜる 2. ブロッコリーは、塩ゆでにしておく 3. ブロッコリーを1で和える
└ 塩	少々	
┌ 白いりごま	少々	
砂糖	大さじ1/4	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
└ 酢	大さじ1	

### 【ポイント】

新鮮な県産のブロッコリーを使って作るとおいしい！



いりごまを半ずりにし  
て使いました。  
ごまの香りが、ブロッ  
コリーとよく合います。



よくあえます

## きゅうりのさっぱりスープ

【材 料】	4人分	【作り方】
豚ロース薄切り肉	60g	1. 豚肉を3~4等分に切り、しょうゆと酒で下味をつける 2. きゅうりを輪切りにする (切る前、縦にフォークですじをつけておくとよい) 3. 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら1を入れて煮る アクを取り、塩としょうゆと酒を入れる 4. きゅうりを入れ透き通ったらすぐ火を止めて仕上げる
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	
きゅうり	1本	
だし汁	4カップ	

### 【ポイント】

🌸きゅうりを切る前にすること

フォークで縦に、すじをつけると、調味料もしみこみ、花のような形になり、とてもかわいい

フォークの大きさにより、花弁はいろいろな形になる



ぎゅ〜とすじをつけます



かわいいお花の形になりました！

豚ロースうす切り肉ときゅうりが和風のスープになりました。きゅうりはフォークで縦にすじをつけてから小口切りにします (カワイイ〜🌸)

えのきだけや長ねぎなどを加えて、具だくさんのスープでもいいですね  
いろいろアレンジOK！