

2021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4日(木)、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、昨年度に引き続き形を変えての勉強会とし、  
講師の先生が作成したビデオを視聴しました。  
前半は“食”の講義、後半は県産食材を使用した5つの料理のデモンストレーションです。  
学校給食の食育や献立のヒントになってくれるとうれしいです。

<講師> かながわブランドコンダクター 栄養士 料理教室主宰  
阿部 富美氏 国際薬膳食育師 食育インストラクター 野菜ソムリエ など

やまゆりポークと  
野菜の味噌炒め

秦野産 青パパイア

やまゆりポークの  
湘南ゴールドソース



青パパイア入り  
切干大根の煮物

さつま芋きんとん  
湘南ゴールド風味

小松菜とひじきの  
さっと煮

◆◆◆どんな県産食材が使用できるかというと…◆◆◆

やまゆりポーク 青パパイア にんじん キクラゲ 切干大根  
ひじき 乾燥大根葉 小松菜 さつま芋 さつま芋ペースト  
湘南ゴールドピューレ 湘南ゴールドジャム など

旬に合わせて  
使っていきたい  
ですね

～ビデオ等の詳細につきましては、学校給食会ヘルプデスクまでご連絡ください～

氏名 \_\_\_\_\_

## やまゆりポークと野菜の味噌炒め 約3人分

やまゆりポークもも薄切り240g ・ A(塩 0.5g ・ 片栗粉大匙3)  
 玉葱 1/2 個 ・ 青パパイア250g ・ 人参50g ・ ピーマン 2 個  
 サラダ油大匙1  
 B(卸生姜小匙1 ・ 砂糖小匙 1 ・ 酒小匙1 ・ 醤油小匙1 ・ 味噌20g  
 鰹出汁50cc)



1. 豚肉はトレーなどに広げて半冷凍にする。繊維に沿って約5cm長さの細切りにする。Aをまぶす。熱湯に入れて手早くほぐし、火が通ったらザルにあげる。
2. 玉葱、青パパイアは千切り。人参、ピーマンは短冊切りにする。Bを合わせておく。
3. 鍋に油を温め、野菜を順に炒め、1の肉とBを加えて味を絡めて火を止める。

メモ

## やまゆりポークの湘南ゴールドソース 約3人分

やまゆりポーク肩ロース塊240g  
 A(塩 0.5g ・ 酒小匙1 ・ 片栗粉大匙1)  
 赤パプリカ 1/2 個 ・ セロリ 1本  
 B(中華スープ(無塩)50cc ・ 砂糖小匙 1 ・ 酒小匙1 ・ 醤油小匙1  
 湘南ゴールドピューレ大匙1 ・ (片栗粉小匙1・水小匙1))



1. 豚肉は1cm厚さ、2cm幅の短冊切りにしてAをまぶす。
2. パプリカは細長い乱切り。セロリは筋を取って拍子切りにする。
3. 湯を沸かして1を入れ九分通り火が通ったら、パプリカとセロリを加え、火を通してザルにあげる。
4. 鍋にBと3を入れて火をつけ、絡めるように混ぜながらとろみがついてきたら火を止める。

メモ

## 青パパイヤ入り切干大根の煮物 約3人分



人参50g ・ キクラゲ乾5g ・ 青パパイヤ150g ・ 油揚げ 1枚  
切干大根 乾20g ・ 乾燥大根葉10g  
サラダ油大匙1  
A(出汁(戻し汁)1カップ ・ 砂糖大匙 1/2 ・ 酒大匙1 ・ 醤油大匙1)

1. 切干大根とキクラゲはたっぷりの水で戻す。切干大根の戻し汁は計っておく。
2. 人参、パパイヤは千切り、キクラゲは石づきを除いて千切り。油揚げは湯通ししてから千切り。戻した切干大根はザク切りにする。
3. 鍋に油と人参、キクラゲを入れて炒める。次にパパイヤと切干大根を加えて軽く炒め、A を加えて時々混ぜながら火を通す。少々煮たら油揚げと乾燥大根葉を加え、煮汁が少量になり、材料に味が染み込むまで煮る。

メモ

## 小松菜とヒジキのさっと煮 約3人分



小松菜200g ・ ヒジキ 乾5g  
A(鰹出汁50cc 砂糖小匙 1/2 ・ 醤油小匙1)

1. 小松菜は根をきれいに洗い、5cm長さに切り、茎と葉に分けておく。ヒジキは水で戻し、ザルにあげ水気をきる。
2. 鍋に A とヒジキを入れて弱火で少々煮る。小松菜の茎を加え少し煮て、葉を加え強火にして全体を混ぜながら火を通す。煮汁が少量になったら火を止める。

メモ

薩摩芋きんとん湘南ゴールド風味 約3人分

A(大根葉 乾5g ・ 水50cc ・ 砂糖大匙1 ・ 塩0.3g)  
薩摩芋50g ・ 薩摩芋ペースト(冷凍) 150g  
湘南ゴールドジャム 30g



1. 薩摩芋は賽の目切りにして水に晒し、水から柔らかく茹でる。ザルにあげる。
2. 鍋にAを入れて火にかけて大根の葉が柔らかくなったら、薩摩芋ペーストを加え練りあげる。良い硬さになったら、火を止め1とジャムを加え混ぜる。
3. 型などに入れ、冷めたら切り分ける。

メモ