

土井登世先生のレシピ集

学校給食甲子園優勝レシピ他



公益財団法人和歌山県学校給食会

土井登世先生のレシピ集

第6回全国学校給食甲子園 優勝レシピ P.2

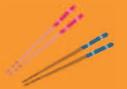
第7回全国学校給食甲子園 準優勝レシピ P.6

地産地消給食等メニューコンテスト応募メニュー P.12

第6回学校給食甲子園大会の様子 P.17

土井登世先生の紹介 P.21





土井登世氏 考案レシピ1

主食	ごはん
主菜	酢の物 with鯖フライ
副菜	さつまいもの磯煮
汁物	紀州汁
その他	みかん
飲物	牛乳

名草地域の食材を生かした給食メニュー

名草小学校は「布引大根」とよばれるブランドをもった有名な「大根」が地域でつくられています。その他にも「土しょうが」や「さつまいも」などの根菜類や「ほうれんそう」や「春菊」、「小松菜」などの葉物野菜、「葉ねぎ」などが収穫されています。

「酢の物with鯖フライ」は、保護者の方から“我が家の食パワー（輪）”で献立に応募してくれた献立です。給食に取り入れたところ児童にも大変人気がありました。酢の物が苦手な児童や魚が苦手な児童も大根といっしょに食べると美味しかったと苦手な味付けや食材の相乗効果が得られました。

“酢の物with鯖フライ”の名前は応募してくださった献立の名前をそのまま使用しています。「さつまいもの磯煮」は、漁師さんたちが食べていた郷土食です。

さつまいもは、徳川吉宗の時代から続いてつくられている地域があります。そのさつまいもと地場でとれたひじきを煮物として食べられていました。

「紀州汁」は根菜類や地域でとれた葉もの野菜をすまし仕立てで煮た汁物です。その中に、梅干しを入れて、椀の中に入った梅干しをほぐしながら、味の濃さを調整し、食欲を促進する汁物としていただいていた家庭料理です。

土井登世

栄養価

エネルギー	673.0 kcal	マグネシウム	115.0 mg	ビタミンB2	0.56 mg
たんぱく質	25.3 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	62.0 mg
脂質	18.8 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	5.7 g
脂質	25.1 %	ビタミンA	235.0 µgRE	食塩相当量	2.2 g
カルシウム	363.0 mg	ビタミンB1	0.49 mg		



酢の物with鯖フライ



材料（1人前）

鯖	40g
小麦粉	1g
でんぷん	3g
米ぬか油	4g
大根	36g
砂糖	0.5g
米酢	0.8g
濃口しょうゆ	0.3g

作り方

- ①鯖に酒を振りかけておく。
- ②小麦粉とでんぷんを合わせて①の鯖につける。
- ③油を180℃に熱し②の鯖を揚げる。
- ④大根の皮をむき、せん切りにする。
- ⑤せんぎりにした大根を茹でて冷ます。
- ⑥さとう、米酢、濃口しょうゆを合わせて⑤の大根を漬ける。
- ⑦鯖の上に⑥をのせて盛り付ける。

さつまいもの磯煮



材料（1人前）

さつまいも	20g
ひじき （乾）	3g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	0.3g
だし汁	15g

作り方

- ①ひじきを洗ってもどす。
- ②さつまいもはきれいに洗って、いちょう切りにする。
- ③だし汁にさつまいもともどしたひじきを入れて煮、調味する。

紀州汁



作り方

- ①出し用昆布と出し用かつお節でだしをとる。
- ②土ごぼう、はくさい、春菊、しめじ、えのきたけは下処理をする。
- ③土ごぼう、春菊は茹でて冷ましておく。
- ④はくさいは短冊切りにする。
- ⑤しめじ、えのきたけは2cmの長さに切る。
- ⑥厚揚げは油抜きをして太めの表紙切りにする。
- ⑦①のだし汁を煮立て、豚肉を入れて灰汁を取り、茹でたごぼう、はくさい、厚揚げ、しめじ、えのきたけの順に入れて煮る。
- ⑧調味し茹でた春菊をいれる。
- ⑨配膳し、梅干しをいれる。

材料（1人前）

豚肉 (もも)	10g
春菊	8g
しめじ	8g
えのきたけ	5g
はくさい	15g
厚揚げ	10g
土ごぼう	10g
梅干し	1個
だし用 かつお節・昆布	各1g
しょうゆ	1.5g
水	120g



土井登世氏 考案レシピ2

主食 ごはん

主菜 郷土の煮物

副菜 めた
ちりめんニンジンふりかけ

その他 冬瓜の梅ゼリー

汁物 ハリハリ汁

飲物 牛乳

献立と地場産物の活用した給食メニュー

主食となる米は、和歌山市内で収穫される米を使用しています。

主菜は郷土の煮物で地域で収穫される旬の野菜と、日本一の水揚げ量を誇る有田漁港の太刀魚からできたほねくの入った煮物です。ほねくの味の効いた煮物は、子供たちが親しみやすい味となっています。副食のめたは、地域でとれる野菜をみそ和えにしています。なすが苦手な児童が多いのですが、なすを油で揚げると香ばしくなり、比較的、児童に好まれる野菜との組み合わせで、児童が食べやすいように調理に工夫しました。

汁物の「ハリハリ汁」は郷土の汁物です。鯨肉に水菜と油揚げを入れて、生姜汁を使ってあっさりした汁物です。児童が食べやすいように、水菜を少し細かく切って使用し、白菜を加えて食べやすいように工夫しています。

ちりめんニンジンふりかけは、地域で収穫される布引にんじんと近くの漁港で水揚げされているちりめんじゃこでふりかけをつくりました。布引のにんじんは、色艶がよく、全体の献立の視覚的、味覚的にバランスを調える一品としました。

デザートは、児童が作った梅ジュースに地域でとれる冬瓜を使用して、甘くてサッパリしたデザートになるように梅ジュースのもつ特徴を生かすように工夫しました。児童の給食の感想は、「なんかわからんけれど、なんか美味しい」というとおきの感想をいただきよかったです。児童の感想から、郷土の味は、心を安定させる力があると感じました。

土井登世

栄養価

エネルギー	677.0 kcal	マグネシウム	111.0 mg	ビタミンB2	0.52 mg
たんぱく質	26.9 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	63.0 mg
脂質	16 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	6.1 g
脂質	21.3 %	ビタミンA	329.0 μgRE	食塩相当量	2.2 g
カルシウム	528.0 mg	ビタミンB1	0.55 mg		



郷土の煮物



作り方

- ①太刀魚のほねく(丸型)は 一口大に切る。
- ②大根は皮をむいて、1 cm幅のいちょう切りにして茹でる。
- ③じゃがいもは皮をむいていちょう切りにし、水に浸ける。
- ④板こんにゃくは、洗って茹で、拍子切りにする。
- ⑤きぬさやえんどうは、すじをとり1.5 cmぐらいの斜め切りにし、茹でる。
- ⑥昆布は、さっと洗い水気を切る。
- ⑦だし用昆布とだし用かつお節でだしをとり、こんにゃく、じゃがいも、大根、ほねくの順に煮て調味して、インゲン豆を入れる。仕上げに⑤で茹でたきぬさやえんどうをいれ、湿度確認をして、配缶する。

材料 (1人前)

太刀魚のほねく	20g
大根	40g
ジャガイモ	35g
インゲン豆(赤・ゆで)	5g
板こんにゃく	15g
きぬさやえんどう	8g
昆布(乾)	0.5g
濃口しょうゆ	4g
砂糖	3g
みりん	0.5g
水	30g
だし用かつお節	2g
だし用昆布	1g



材料（1人前）

ほうれん草	15g	
なす	25g	
米ぬか油	3g	
A	甘味噌	6g
	砂糖	2g
	酢	1g
	練がらし	0.5g

作り方

- ①ほうれん草は、ざく切りにし茹でて冷まし水を切る。
- ②なすは皮をむき、酢水に浸け水をきり、水気をふく。
- ③180度の油で揚げて油を切り、自然に冷ます。
- ④なすを油で揚げ、ほうれん草を油で揚げ、自然に冷ます。
- ⑤Aの調味料を合わせ、ほうれん草となすの温度確認をして和える。温度確認をして配缶する。

ちりめんニンジンふりかけごはん



材料（1人前）

にんじん	15g
ちりめんじゃこ	25g
白いりごま	3g
米ぬか油	6g
塩	2g

作り方

- ①にんじんは、細い千切りにする。
- ②ちりめんじゃこはほぐしておく。
- ③釜に油を入れて、にんじんを炒め、ちりめんじゃこ、白いりごまの順に炒めていく。最後に塩を入れて調味する。温度を確認して配缶する。
- ④お米は洗って水を切り、分量の水に20分浸けて炊く。

郷土の煮物



作り方

- ①くじら肉は、血抜きをして湯通しする。水菜は1. 5 cm幅に切る。
- ②油揚げは、油抜きをして1 / 4に切り短冊切りにする。
- ③白菜は、1 cm幅の短冊切りにする。えのきだけは2 cm幅に切る。
- ④生姜は皮をむいてすりおろす。
- ⑤出し用昆布とかつお節で出しをとり、はくさい、油揚げ、くじら肉、えのきだけの順に煮る。調味して、おろし生姜、水菜を入れて仕上げる。温度を確認し配缶する。

材料 (1人前)

鯨肉	15g
水菜	20g
油揚げ	3g
はくさい	12g
えのきだけ	8g
土しょうが	2g
濃口しょうゆ	0.5g
みりん	0.3g
だし用 昆布	1g
だし用 かつお節	2g

冬瓜の梅ゼリー

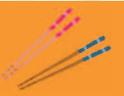


材料（1人前）

冬瓜	30g
さとう	3g
水	10g
梅果汁	30g
水	20g
粉寒天	2g
砂糖	5g

作り方

- ①冬瓜は厚く皮をむき、中綿をとって1 cm角のさいの目切りにする。水を沸騰させて冬瓜を入れる。さとうを加えて調味し煮る。ザルに冬瓜をとり汁を切る。
- ②鍋に水と粉寒天と砂糖を入れて火にかけて煮て溶かす。
- ③煮た冬瓜をカップに入れ分けて、②をカップに流し、冷やし固める。



土井登世氏 考案レシピ 3

- 主食 ごはん
- 主菜 肉団子と名草野菜の豆乳スープ煮
- 副菜 山東の炒り卵
- 副菜 印南のフライえんどう
- 副菜 名草生姜と加太ひじきの佃煮
- その他 下津のびわ
- 飲物 牛乳

地元産物の消費とバランスのとれた献立を提案

今回の献立の味付けは、子どもからお年寄りまでが好まれるように工夫しています。肉団子と名草野菜(冬瓜・人参)の豆乳スープ煮は、「冬瓜」の調理の工夫として豆乳に白みそを入れることにより、他の野菜達との相性がよくなり、味にもコクとまろやかさを加えることができました。また、春雨を入れたことによって、子どもたちにも大人気のメニューとなりました。

山東の炒り卵は、「竹の子」の調理の工夫として、千切りにした竹の子を鶏卵を加えて炒り卵にしています。竹の子の食感を活かした献立となるように工夫しました。味付けはメインの献立を活かせるようにシンプルにおさえ、青のりを加えて香りをだし風味よくしあげました。

印南のフライえんどうは、「えんどう豆」を油で揚げ、塩を振って味付けをしています。豆が苦手な子どもたちがこれ美味しいとって食べました。豆の苦手な児童は臭いや食感が苦手という児童が多いのですが油と塩の効果で食べられるようになりました。また、豆乳とも相性がよく各お料理の味や色のバランスがよくなりました。

名草生姜と加太ひじきの佃煮は、「生姜」は全体の味を引き締めるためにふりかけに使用しました。生姜独特の香りと味を活かしています。ひじきを加えることにより栄養のバランスがよくなります。児童が食べやすいように、じゃこと豚の挽き肉を加えています。甘辛い味と食材の味があって、ご飯がすすみました。

下津のデザートは、「びわ」は旬のくだもの1つです。爽やかな香りと、甘く酸味のある味で食後のデザートとしました。

土井登世

栄養価

エネルギー	697.0 kcal	マグネシウム	102.0 mg	ビタミンB2	0.61 mg
たんぱく質	27.8 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	46.0 mg
脂質	20.7 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	6.0 g
脂質	26.7 %	ビタミンA	249.0 µgRE	食塩相当量	1.7 g
カルシウム	417.0 mg	ビタミンB1	0.69 mg		



肉団子と名草野菜の豆乳スープ煮



作り方

- ①春雨は洗って水にもどし茹でる。
- ②冬瓜・にんじんはそれぞれに下処理をしていちょう切りにする。
- ③キャベツは下処理をして、四角い短冊切りにする。
- ④パセリは下処理をしてみじん切りにして、水にさらし水気を切り絞る。
- ⑤水を沸騰させチキン肉団子を入れる。にんじん・キャベツ・冬瓜の順に入れて煮る。
- ⑥チキンコンソメスープの素を入れて調味し、白みそ、豆乳を入れて①の春雨を入れる。塩こしょうで味を調え、最後にパセリを入れる。

材料（1人前）

チキン肉団子（冷）	40g
冬瓜	40g
キャベツ	35g
にんじん	8g
春雨	5g
パセリ	1g
豆乳	30g
白みそ	5
食塩	0.2g
こしょう	0.05g
チキンコンソメスープの素	1g

山東の炒り卵



材料（1人前）

鶏卵	25g
たけのこ （水煮）	20g
生しいたけ （干しでも可）	5g 干しなら0.3g
小松菜	10g
バター	0.8g
青のり	0.2g
薄口しょうゆ	1g

作り方

- ①竹の子は千切りにする。
- ②小松菜は下処理して、おおまかに軸と葉を分け、それぞれ1cmの長さに切る。葉の部分は小さく切る。
- ③生椎茸は下処理をして、細かく切る。
- ④鶏卵は卵を割し、青のりを入れてほぐしてしょうゆで調味する。
- ⑤釜を熱してバターを入れて、生しいたけ、たけのこ、小松菜（軸）、小松菜（葉）の順に入れて④の卵を流し入れ炒り卵にする。

印南のフライえんどう



材料（1人前）

えんどう豆 20g

米ぬか油 2g

食塩 0.1g

作り方

- ①えんどう豆を180℃に熱した油で揚げる。
- ②①の豆の油を切って塩で調味する。

名草生姜と加太ひじきの佃煮



作り方

- ①ひじきは水にもどしザルにあげ水気を切る。
- ②新しょうがは細い千切りにし、水にさらす。
- ③豚挽き肉を炒めて①のひじきを炒める。次にじゃこと②のしょうがを入れ炒める。
- ④食品に熱が加わったところで調味し弱火で炒める。最後に白いりごまを入れて仕上げる。

材料（1人前）

新しょうが	10g
ひじき (乾)	1.5g
豚ひき肉 (もも)	5g
じゃこ(小) 又はちりめんじゃこ	3g
白いりごま	0.5g
砂糖	1.8g
しょうゆ	1g
みりん	1g
酢	1g

第6回学校給食甲子園大会の様子

土井先生の食育教育のねらいとは、

- 人間の生命を維持してくれる食べ物を自ら育てる力を育む。
- 作物を通して生命（生きる力・生命）を学ぶ。
- 作物作りの苦勞を知り、食べ物的重要性（資源・健康）を学ぶ。
- 自然を見つめ、自然の厳しさと大きな力を感じ、自然の理解を深める（判断力・想像力）。
- 作物から社会をみつめ、社会について考える力を育てる。
- 地域で学び、地域を学ぶことを通して地域に愛着をもつ子どもを育てる。





第6回学校給食甲子園 優勝メニュー (青:料理名、桃:主な産地)





ど い たか よ

土井登世

元和歌山市立名草小学校

学校栄養職員

発行元

公益財団法人和歌山県学校給食会
和歌山市十三番丁30番地
酒直ビル3階
電話番号:073-422-1810
FAX :073-422-1820

Web サイト:
<http://business3.plala.or.jp/wggk/>

メール:
wagakkyu@bz01.plala.or.jp

【主な受賞歴】

平成23年 第6回全国学校給食甲子園 優勝
平成24年 第7回全国学校給食甲子園 準優勝
平成24年 第5回地産地消給食等
メニューコンテスト近畿農政局長賞

【在職当時の取組み】

名草地域には、年間を通していろいろな野菜が育てられ収穫されています。児童の中には、登下校に通学路として通る道沿いにもたくさんの農地があり、地域農業に関しては、農業の様子を見ることが出来る恵まれた環境にあります。

名草小学校の給食では、地元野菜をたくさん使用して、給食を通して地域野菜の紹介をしたり、農家の様子を話したりしています。また、各教科では、地元食材を通して、新鮮さや安全性、流通、環境について学習しています。また、学習園では、地元野菜を栽培し、児童が献立を考えて調理実習を行うなどの体験学習をしています。そうした取組みの中で、農家の方達の労働や工夫を知り、愛情たっぷりの野菜をいただくことにより食べ物に関心を深め、大切にする心を培っています。

給食で紹介した献立は、「食育だより」に掲載し、家庭や地域に知らせています。「食育だより」では、食パワーの「輪」を広めようということで、各家庭からも献立の応募を行っています。

地域全体が食で元気になり、地域の活性化に繋がり、食の話題でパワー（輪）ができることを目標に取り組んでいます。

(掲載当時のまま)

【地元とのつながり】

- 年間通して地元の生産者の野菜を使用。
- 地場の鯖や太刀魚、じゃこ、鯨肉を定期的に使用。
- 地域の生産者と交流給食や地域産物を授業で紹介