

宮城県知事賞

気仙沼市立唐桑中学校

藤澤 麻衣子

佐藤 健

菅原 裕子



献立作成の ねらい

本校では、海と生きるをメインテーマに様々な活動を通じて海洋教育に力を入れている。給食では、自然に対する恩恵や生命及び環境の保全に寄与する態度を養うことを目標とし、毎月第3水曜日の「宮城水産の日」にあわせ、その月の水産物を給食で提供している。

6月の宮城水産の日の食材である「ほや」を使用した中華スープは海洋教育の一環というだけではなく、伊達政宗公生誕450年記念の意味もあり、伊達家の食卓や当時の食文化について併せて指導を行った。また、気仙沼市の観光キャラクター「ホヤぼーや」と一緒に給食時間の指導を行い、「ほや」や「なまり節」・「大唐桑の実」など気仙沼・唐桑地区を代表する食材を使用し、郷土の優れた伝統的な食文化や食材についての理解を深めることを考えたメニューである。

食に関する 指導

なまり節入りキュウリの和え物は、気仙沼を代表する魚であるカツオを使用しています。気仙沼市は1997年からカツオの水揚げ20年連続1位であり、東日本大震災の年も水揚げを途切れさせず継続しています。これはひとえに、全国の漁業関係者の気仙沼を復興させたいという、熱い思いのおかげだと思います。「崩壊した港、海底には船を傷つけ行く手を阻む大量のゴミ、船の物資を補給することすらままならない状態でも気仙沼を助けた一心で水揚げをしてくださった方々を私たちは忘れてはいけません。」カツオを給食で使用する際、必ず生徒に伝えていることです。また、鰹節の手前の段階、なまり節と鰹節は唐桑町内で加工を行っており、地域の産業を伝える食品です。6月の時期に使用しているのは、中学2年国語「鰹節―世界に誇る伝統食」・「調べて考えたことを伝えよう 食文化のレポート」の授業を実施する時期であるため、20年連続水揚げ1位となまり節・鰹節生産加工が地域の産業であることを踏まえ、授業と献立・給食事の指導を連携させ実施提供しています。

気仙沼産ほやの中華スープは、朝取りのおいしい肉厚のほやを使用しています。ほやは海の上で食べるのが一番おいしいと言われるほど鮮度が命であり、この地域だから味わうことのできる食材です。震災後壊滅的なダメージを受けたほや養殖ですが、8割まで復活しました。しかし、養殖業者の方々の並々ならぬ努力で復活したものの、努力の甲斐無く処分されているという現状です。ほやは栄養価が豊富で滋養強壮効果があると古くは平安時代に文献があるほど知られていました。伊達政宗公が家来に向かって「ほやを食べたら中の汁も飲み」と命じるほどです。伊達家のお正月膳にも三陸地区から献上されたほやが登場します。またほやの旬には「ほやの吸い物」を食べていたという記録があります。この汁物をイメージし、今風に食べやすく調理したのが今回のほやの中華スープです。鶏肉の甘辛だれがらめは、剥く前のほやをイメージしています。

※ 本校は、補食給食で主食は家庭から持参しています。コンクールでは、学校給食用精米を炊飯しました。

ごはん、牛乳、鶏肉の甘辛だれがらめ、なまり節入りきゅうりの和え物
気仙沼産ほやの中華スープ、杏仁豆腐

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当りg)	調理法
ごはん	精白米	100	
牛乳	普通牛乳	206	
鶏肉の甘辛だれがらめ	鶏肉 もも	50	【鶏肉の甘辛だれがらめ】 ①ねぎを下処理し、みじん切りにする。 ②おろししょうが、ねぎ、調味料を加熱する。 ③鶏肉にでん粉をつけ揚げる。 ④揚げた鶏肉に加熱したたれを絡める。
	でん粉	5	
	大豆油	3	
	おろししょうが	0.39	
	●根深ねぎ	0.8	
	トマトケチャップ	5	
	うすくちしょうゆ	2.74	
なまり節入りきゅうりの和え物	三温糖	3.42	【なまり節入りきゅうりの和え物】 ①野菜を下処理し切る。 ②野菜をゆで、冷却する。 ③なまり節をほぐし、蒸す。 ④調味料を加熱し、たれを作り冷ます。 ⑤和える。
	トウバンジャン	0.65	
	●かつおなまり節	8	
	●きゅうり	15.65	
	にんじん	5.87	
	キャベツ	17.64	
	りょくとうもやし	25.83	
	穀物酢	2.48	
	うすくちしょうゆ	2.07	
	食塩	0.26	
気仙沼産ほやの中華スープ	三温糖	0.83	【気仙沼産ほやの中華スープ】 ①野菜を下処理し切る。 ②きくらげを戻し切る。 ③豆腐を切る。 ④湯を沸かしにんじん・きくらげを入れる。 ⑤調味、豆腐を入れる。 ⑥ほやにでん粉をまぶし、⑤に入れる。 ⑦卵とほうれんそうを入れる。
	ごま油	1.04	
	ごま いらり 白	2.48	
	にんじん	15.5	
	ほうれんそう	15	
	●絹ごし豆腐	10	
	●ほや	20	
	でん粉	1	
	きくらげ(乾)	1	
	鶏卵	5	
	こいくちしょうゆ	3	
	●気仙沼オイスターソース	1	
	中華だし	1.5	
白こしょう	0.05		
水	200		
杏仁豆腐	寒天	1	【杏仁豆腐】 ①桑の実を下処理し、グラニュー糖をまぶし加熱。 ②レモン汁を加える。 ③湯を沸かし寒天を溶かす。 ④牛乳と上白糖を加え、カップに入れ固める。 ⑤固まった杏仁豆腐に桑の実ジャムをのせる。
	牛乳	100	
	上白糖	3	
	水	50	
	●桑の実	10	
	グラニュー糖	3	
	レモン(果汁、生)	3	

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	g	g	mg	mg	mg
	850	32.2	26.1	431	121	4.3
亜鉛	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
mg	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
5.1	303	0.35	0.73	63	3.5	2.9