

# 宮城県漁業協同組合長賞

宮城県気仙沼高等学校 佐藤 晃子 日野 則子 澤井 久美子



## 献立作成の ねらい

22年連続水揚げ日本一を誇る気仙沼のかつおを取り入れた献立です。今年度は気仙沼へのかつお船の入港が少なく、23年連続日本一も難しいとされていた時期もありましたが、ここ最近では水揚げ量も増え、なんとか回復傾向になってきました。生徒の間では、気仙沼のかつおについてあまり知られていないようで「気仙沼のかつおの水揚げって何年連続日本一か知ってる？」と聞いても答えられない生徒が多くいました。

そこでこの献立を提供した日に、気仙沼のかつおについての授業を行いました。給食と授業を通して、気仙沼のかつおについて関心をもって欲しいという思いを込めています。

ごはんには宮城県産の昆布を使用しました。ひじきも宮城県産を使用しています。おくすかけは宮城県の郷土料理です。具材については地域により異なり、気仙沼地区でよく食べている具材の内容で提供しました。

## 食に関する 指導

2年生のLHRの時間に「気仙沼のかつおについて」食に関する指導の授業を行いました。気仙沼のかつおについて説明した後、かつおをおいしく食べるためのレシピを考えてもらいました。各自、自分のスマホを使ってレシピを調べたり、オリジナルレシピを考案している生徒もいました。気仙沼のかつおに関心をもってもらうことができました。

昆布ごはん 牛乳 かつおスタミナ南蛮 ひじきの煮物 おくずかけ

献立名	食品名 ●印：給食で使用した地場産物	使用量 (1人当g)	調理法
昆布 ごはん	●精白米 ●刻み昆布 食塩 本みりん 清酒 水	90 1 0.4 2 4.1 130	【昆布ごはん】 ①精白米は洗米する。 ②洗米した米を、規定量の水と調味料を合わせたものに30分浸けておく。 ③炊飯する。
牛乳	●牛乳	206	【かつおスタミナ南蛮】 ①かつおに清酒とおろしにんにく、おろししょうがで下味をつける。 ②下味をつけたかつおに、でん粉を絡める。 ③熱した油でかつおを揚げる。 ④清酒、こいくちしょうゆ、三温糖、絞ったレモン汁を合わせて加熱し、タレを作る。 ⑤揚げたかつおをタレに絡める。
かつお スタミナ 南蛮	●かつお 清酒 にんにく（おろし） しょうが（おろし） でん粉 調合油 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 レモン	70 5.1 1.8 1.8 20.4 2 6 2.5 3 6.1	【ひじきの煮物】 ①にんじんは、短冊切りにする。 ②しらたきは、ざく切りにする。 ③ひじきは、水で戻す。 ④油揚げは、油抜きしてせん切りする。 ⑤鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ⑥その他の食材を加えて炒め、調味料と水を入れて煮る。
ひじきの 煮物	●ひじき 豚もも（赤肉） ●大豆（ゆで） ●油揚げ ●しらたき さつま揚げ にんじん 調合油 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 和風だし 水	4.1 30.6 20.4 6.1 20 12.2 10 1 1 2 1 0.2 5	【おくずかけ】 ①にんじん、だいこん、じゃがいも、さつまいもは、角切りにする。 ②しらたきは、ざく切りにする。 ③乾しいたけは、水で戻して角切りにする。 ④油揚げは、油抜きして角切りにする。 ⑤白玉麩は、水で戻す。 ⑥鍋に湯を沸かし、かつおだしでだしをとる。 ⑦食材を入れて煮る。 ⑧調味料を入れる。 ⑨油揚げと白玉麩を入れる。 ⑩水溶きでん粉でとろみをつける。 ⑪少し煮る。
おくず かけ	にんじん じゃがいも さつまいも ●しらたき だいこん 乾しいたけ ●油揚げ ●白玉麩 かつおだし 和風だし こいくちしょうゆ 本みりん でん粉 水	27.6 36.7 37.1 20.4 26.0 1 8.2 1 2 0.2 2 2 1 150	

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
	639	26.7	15.0	342	89	2.1
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
2.4	194	0.39	0.50	59	3.7	2.4