

舟形町の学校給食
シェフのレシピ①
Chef's Recip ①
2018-12

発行／2018年12月
舟形町教育委員会



舟形町の学校給食
シェフのレシピ①

Chef's Recip ①
2018-12

CONTENTS

- 1 豚肉のハニーマスタードソース
- 2 パエリア風炊き込みご飯
- 3 真っ赤ないも煮ボルシチ風
- 4 鮎のムニエル
マッシュルームとりんごのソース
- 5 ニース風サラダ
- 6 白玉団子入りずんだソース

・材料は5人分を表示しています。



1 豚肉のハニーマスタードソース



舟形産食材の使用例

はちみつ、マッシュルーム、クルミ

材料 (5人分)

豚ロース肉(120g) 5枚
塩・こしょう 少々
強力粉・サラダ油 適量
【ハニーマスタードソース】
はちみつ 25g
粒マスタード 15g
レモン汁 10cc
オリーブ油 25cc
パセリ(みじん切り) 少々
塩・こしょう 少々
【きのこクルミのソテー】
きのこ(マッシュルーム、しめじ、
エリンギなど好みで) 各1/2P
クルミ 50g
オリーブ油 25cc
バター 30g
塩・こしょう 少々

作り方

- きのこは一口大にカット。もしくは房にほぐす。
- フライパンにオリーブ油を温め、きのこを入れ炒める。
- 火が通ったら塩、こしょうで味を付け、バターとクルミを加える。
- ハニーマスタードソースの材料を全てボウルに入れ、ホイッパーで合わせる。
- 豚ロース肉に塩、こしょうで味付けし、強力粉を全体につけ余分な粉を手ではたいて落とす。
- フライパンにサラダ油を温め、豚ロース肉を入れ、両面に焼き色を付けて火を通す。
- 皿に豚ロース肉を盛り、きのこクルミのソテーを添え、ハニーマスタードソースを流す。

※豚肉につける粉は薄力粉よりも強力粉の方が粉が薄く付く。ハニーマスタードソースの分量はお好みで。きのこをソテーするときは、フライパンの中であまりいじらない。(水分が出やすくなる)

2 パエリア風炊き込みごはん



舟形産食材の使用例

米、山形地鶏、玉ねぎ、にんにく、パプリカ、ピーマン、いんげん、トマト

材料 (5人分)

米 2.5合
山形地鶏もも肉(一口大) 150g
小エビ 10尾
イカ(輪切り、下足は切り分ける) 1杯
あさり(塩抜きしたもの) 100g
玉ねぎ(1cm角切り) 1/2個
にんにく(みじん切) 1片
パプリカ(赤・黄、1cm角) 各1/2個
ピーマン(1cm角) 3個
いんげん(1cm角) 100g
白ワイン 100cc
ダイストマト(缶詰) 1/2缶
サフラン 少々
オリーブ油 75cc
レモン(くし形に切る) 1個
塩・こしょう 適量

作り方

- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、ゆっくり温め、にんにくの香りを出す。
- 塩、こしょうで味付けした鶏肉を入れ、玉ねぎ、パプリカを加え炒める。
- 小エビ、イカ、あさり、いんげん、ピーマンを加えさらに炒める。
- 白ワイン、トマト缶、サフランを加え、ふたをして火を通す。
- 火が通ったらボウルをうけたザルにあける。
- 炊飯器にといだ米を入れる。ボウルに受けた煮汁と水(分量外)を合わせ、通常より1割少ない分量にし味を整えて炊き上げる。
- 炊き上がった具材を乗せ、5分むらす。
- 器に盛り、好みでレモンをしばってどうぞ。

※具材は好みでいろいろと。

3 真っ赤ないも煮ボルシチ風



舟形産食材の使用例

玉ねぎ、にんじん、長ネギ、ビーツ、
キャベツ、里いも、トマト

材料 (5人分)

山形牛バラ肉
(角切又は厚めのスライス)……250g
ベーコン(ブロック角切り)……75g
玉ねぎ(1.5cm角)……1個
にんじん(いちょう切り)……1/2本
長ネギ(白い部分、1cm長さ)……2本
セロリ(1.5cm角)……1本
ビーツ(生、1.5cm角)……150g
キャベツ(2cm角)……1/4個
里いも(大き目にカット)……5個
ダイストマト(缶詰)……1/2缶
オリーブ油……80cc
ブイヨン又はコンソメ(市販品)
……適量
塩・こしょう……適量

作り方

- 鍋にオリーブ油を温め、牛バラ肉とベーコンを炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、長ネギ、セロリ、ビーツを加え、軽く塩を加え、玉ねぎが透き通るくらいまで炒める。
- キャベツ、里いも、トマト缶、水(ひたひたまで)、ブイヨンを加え沸騰させ、アクを取り、中火にして野菜に火が通るまで煮込む。
- 塩とこしょうで味を整える。

※生のビーツが入らないときは、缶詰で代用可。
煮汁も一緒に入れる。

4 鮎のムニエル マッシュルームとりんごのソース



舟形産食材の使用例

鮎、マッシュルーム、りんご、トマト

材料 (5人分)

鮎……5尾
バター……30g
塩・こしょう……少々
強力粉……適量
マッシュルーム(1/4カット)……100g
りんご(1cm角)……1個
ケッパー(酢漬けのもの)……30g
トマト(皮をむいて角切)……1個
レモン汁……20cc
無塩バター……100g(25g、75g)
塩・こしょう……少々
パセリ(みじん切り)……少々

作り方

- 鍋にバター25gを溶かし、マッシュルームとりんごを炒める。
- 水分を切って、ケッパーとトマトを加える。
- バター75gをフライパンに入れ、火にかけ、絶えず動かしながら、バターがきつね色になるまで焦がす。
- すぐにりんごとマッシュルームの鍋に入れ、レモン、パセリ、塩、こしょうを加え、味を整える。
- 鮎に、塩・こしょうで下味をつけ、強力粉をつけ余分な粉をはたいて落とす。
- フライパンにサラダ油を温め、鮎を入れ両面焼き色をつけ火を通す。
- 皿に鮎を盛り、温めたソースを添える。

※鮎以外に、白身の魚や鮭などにもどうぞ。鶏むね肉のソテーにもどうぞ。

5 ニース風サラダ



舟形産食材の使用例

じゃがいも、にんじん、いんげん、きゅうり、パプリカ

材料
(5人分)

じゃがいも…………… 300g
にんじん…………… 1本
いんげん(塩ゆで)…………… 100g
きゅうり(乱切り)…………… 1本
ゆで卵(くし形に切る)…………… 3個
パプリカ…………… 1/2個
アンチョビーペースト…………… 30g
ツナ缶(油を切る)…………… 1缶
レタス(一口大)…………… 1/2個
マヨネーズ…………… 適量
フレンチドレッシング…………… 適量
ワインビネガー…………… 適量
オリーブ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量

作り方

- きれいに洗ったじゃがいもと皮をむいたにんじんを鍋に入れ、たっぷりの水と塩を加え、竹串が通るまで火を通す。
- にんじんはスライスにする。じゃがいもは熱いうちに皮をむき、角切りにしボウルに入れる。
- じゃがいもに、塩、こしょう、ワインビネガーで下味をつける。
- アンチョビーペーストを加え、他の材料を全て加え、塩、こしょう、マヨネーズ、ドレッシング、オリーブ油を加えやさしく和える。

※さっぱりしたのが好みの方はドレッシング、ワインビネガーを多めに、コクのあるのが好みの方はマヨネーズ、オリーブ油を多めに。

6 白玉団子入りずんだソース



舟形産食材の使用例

ラズベリー

材料
(5人分)

白玉団子…………… 15粒
ずんだあん…………… 150g
レモンマーマレード…………… 40g
(又はオレンジマーマレード)
牛乳…………… 500ml
ラズベリー…………… 15粒

作り方

- ボウルにずんだあんを入れ、牛乳を加え、スープ状にのばす。
- レモンマーマレードと白玉団子を加える。
- 器に盛りつけ、ラズベリーを添える。

※バニラアイスクリームやブドウなど他のフルーツを添えてもおいしくできます。