

舟形町の学校給食
シェフのレシピ②
Chef's Recipe ②
2019-02

発行／2019年2月
舟形町教育委員会



舟形町の学校給食
シェフのレシピ②

Chef's Recipe ②
2019-02

CONTENTS

- 1 マッシュルームと
秋鮭の炊き込みご飯
- 2 やまがた地鶏の美味しい
コラーゲンスープ
- 3 身体に染み入る冬野菜の鴨汁
- 4 やまがた地鶏の照り焼き風
オレンジソースの甘酢あん
- 5 舟形芋煮 合鴨風味仕立て

・材料は5人分を表示しています。



1 マッシュルームと秋鮭の炊き込みご飯



米、鮭、マッシュルーム、にんじん

材料 (5人分)

米…………… 2カップ
出汁…………… 460cc
薄口しょうゆ…………… 15cc
酒…………… 5cc
みりん…………… 5cc
塩…………… 適量
鮭切り身…………… 100g程度
ブラウンマッシュルーム… 3〜5個
にんじん…………… 適量
サラダ油…………… 適量
薄揚げ…………… 1枚
三つ葉…………… 4〜5本
有塩バター…………… 30g
黒コショウ…………… 適量

作り方

- 1 米は洗米しザルで水切りしておく。
- 2 出汁に調味料を合わせ冷ます。
- 3 鮭を焼き、大きめにほぐしておく。
- 4 マッシュルームは厚くスライス、にんじんはマッチ棒程度に切り、サラダ油で軽く炒め香りを出す。
- 5 合わせた出汁に3・4と小口に切った薄揚げを入れ、通常炊飯する。
- 6 炊き上がったらバターを入れ混ぜ合わせる。
- 7 飯椀に盛り付けたら、塩茹でした三つ葉を散らし、お好みで黒こしょうをふる。

2 やまがた地鶏の美味しいコラーゲンスープ



やまがた地鶏、白菜、しいたけ、長ネギ、水菜

材料 (5人分)

やまがた地鶏もも肉…………… 200g
和風出汁…………… 1500cc
白菜…………… 2〜3枚
しいたけ…………… 2〜3個
牛乳…………… 100cc
塩、白コショウ、酒、みりん… 適宜
おろし生姜…………… 適宜
すりごま…………… 適宜
長ネギ…………… 1/2本
水菜…………… 適宜

作り方

- 1 もも肉をひと口大に切り、熱湯にて霜降りして水に落としておく。
- 2 和風出汁に入れ、静かに30〜40分煮出し、鶏のスープをとる。（鶏肉を長時間煮込みすぎるとパサパサになるので注意。）
- 3 鶏肉を取り出し、ざく切りした白菜、スライス椎茸を入れ、牛乳、塩、白コショウ、酒、みりんを味を整え、おろし生姜、すりごまで香りをつける。
- 4 長ネギ、水菜を浮かべる。

※地鶏のスープを楽しむ料理なので、和風出汁のほか、ガラスープ、中華出汁でも可。好みの野菜や春雨等も煮込んで楽しんで下さい。

3 身体に染み入る冬野菜の鴨汁



大根、にんじん、カブ、ごぼう、キャベツ、里芋、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、長ネギ、鴨肉

材料 (5人分)

根菜（大根、にんじん、カブ、ごぼう）………適量
※他にも、キャベツ、じゃがいも、里芋、玉ねぎ、レンコン等身近にある食材で
厚揚げ………2枚
にんにく………1片
長ネギ………少量
鴨ロース ……60～80g
鴨もも肉 ……30～40g
味噌………適量
出汁………適量
しょう油（隠し味程度）……少々

作り方

- 鍋に少量の油をひき、にんにくの粗みじん切りを炒める（弱火）。
- ひと口大に切った根菜を入れ、出汁を加えて煮込む。（カブは通りが早いので後で入れる）
- 鴨ロース、もも肉をそれぞれスライスして、野菜と一緒に煮込む。
- 厚揚げを入れ、味噌を溶かし、隠し味にしょう油を少し回し入れる。
- 小口に切ったネギを入れる。

4 やまがた地鶏の照り焼き風オレンジソースの甘酢あん



やまがた地鶏、玉ねぎ、長ネギ

材料 (5人分)

やまがた地鶏もも肉 ……200g
オレンジ………1個
玉ねぎ………1/2個
長ネギ………1/2本

【甘酢あん】

オレンジジュース………100cc
粉末ガラスープ………200cc
ケチャップ ……30cc
酢 ……40cc
砂糖………40g
醤油………5cc
水溶き片栗粉………適量

作り方

- フライパンにアルミ箔を敷き、もも肉を並べ半月型に切ったオレンジを被せ、蓋をして蒸し焼きにしておく。
- 焼き終わったらアルミ箔のまま、もも肉を取り出し、肉汁だけフライパンに戻す。
- フライパンにスライスした玉ねぎと、斜めに薄切り（笹打ち）した長ネギを炒め、分量の調味料を入れて甘酢あんを作る。
- 1で調理したもも肉とオレンジを入れ2～3分煮込む。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。

5 舟形芋煮 合鴨風味仕立て



舟形産食材の使用例

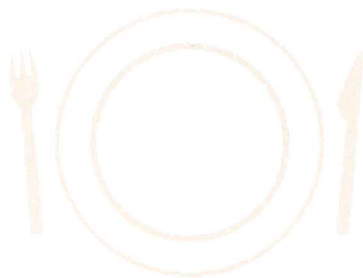
鴨肉、里芋、ごぼう、白菜、大根、にんじん、カブ、豆、マッシュルーム、長ネギ

材料 (5人分)

里芋……………10個
ごぼう……………1/2本
白菜……………2～3枚
野菜（大根、にんじん、カブ、豆等）……………適量
こんにゃく……………1/2枚
マッシュルーム……………5～6個
茸類（しめじ、舞茸、山伏茸等）……………適量
長ネギ……………適量
合鴨ロース……………100g
小麦粉（又は中力粉）……………100g
出汁……………50～60cc
（調味料：料理酒、濃口しょう油、みりん、砂糖、めんつゆ等を好みで）

【鶏つみれ】

鴨ひき肉……………100g
ねぎ粗みじん……………1/2本
おろし生姜……………5cc
卵……………1個
片栗粉……………少々
塩……………ひとつまみ
しょう油……………少々



学校給食の“ごはん”は「はえぬき」を使用しています。

今、舟形町で最もたくさん作られているお米は「はえぬき」です。
H30年度の学校給食では、舟形産の「はえぬき」を主に提供しています。



◀舟形町ふるさと納税でPRしている「はえぬき」

小国川の清流と自然に恵まれた大地で育まれた舟形のお米「はえぬき」。適度な水気と旨みを持っている為、一粒一粒に張りがあり程よい歯ごたえが特徴です。粘り気が少ないので冷めてもおいしい「はえぬき」です。

作り方

- 1 里芋の皮を剥ぎ、適当な大きさに切り、こんにゃくちぎりと一緒にゆで上げ臭みをとる。
- 2 ごぼうは乱切り又は笹欠きにしてあく抜きしておく。
- 3 鍋に出汁を入れ、白菜や野菜などを煮込む。
- 4 マッシュルームや茸類と合鴨ロースのスライス、鶏つみれを加え味をととのえる。
- 5 柔らかく茹でた里芋5～6個をポテトマッシャーで押しつぶし、小麦粉と調えた出汁を少しずつ混ぜあわせてひつつみを作る。（ラップに包んで5～6分冷蔵庫）
- 6 ひつつみをちぎり、指でのばして鍋に入れ火を通す。
- 7 ネギを笹打ちに切り鍋汁に散らす。

