

舟形町の学校給食
シェフのレシピ③
Chef's Recipe ③
2019-03

発行／2019年3月
舟形町教育委員会



舟形町の学校給食 シェフのレシピ③

Chef's Recipe ③
2019-03

CONTENTS

- 1 若鶏の甘酢あんかけ
- 2 ヒモ付帆立と揚げ豆腐の
オイスター煮込み
- 3 海老のフリッター揚げ
オーロラソース
- 4 中華風いも煮
- 5 チャーシューの中華和え

・材料は5人分を表示しています。



1 若鶏の甘酢あんかけ



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏、にんじん、ピーマン、玉ねぎ

材料 (5人分)

鶏モモ肉……………1.5枚
にんじん……………1/6本
ピーマン……………1個
玉ねぎ……………1個
小麦粉……………50g
片栗粉……………10g
水……………60cc
水溶き片栗粉……………少々

◎甘酢ソース

①水……………280cc
②赤ザラメ……………75g
③ケチャップ……………75g
④しょう油……………20cc
⑤塩……………3cc
⑥酢……………112cc
⑦レモン(輪切り)………3~4枚
⑧ごま油……………少々

作り方

- 1 ボールに①~⑤の材料をよく混ぜて弱火にかけ、沸騰する直前で火を止める。
- 2 1にお酢を入れてよく混ぜ、レモンの輪切りを入れ、冷蔵庫で一晩寝かせた後にレモンは取り出す。
- 3 鶏肉は1枚を10カットして、キッチンペーパーで水分をよく拭き取る。
- 4 野菜類は乱切りにして、人参はボイルする。
- 5 小麦粉と片栗粉に水を入れてよく混ぜてから、カットした鶏肉を入れて絡める。
- 6 鶏肉を180℃の油で揚げ取り出しておき、野菜類も素揚げしておく。
- 7 鍋に少量の油を入れ、甘酢ソース400ccを温め、揚げた鶏肉と野菜を入れて絡め水溶きの片栗粉にて全体的にとろみをつけた後で、風味づけのごま油をまわし入れ、器に盛る。

2 ヒモ付帆立と揚げ豆腐のオイスター煮込み



舟形産食材の使用例

豆腐、ジャガイモ、長ネギ、小松菜、

材料 (5人分)

豆腐……………半丁
ヒモ付き帆立……………5個
ジャガイモ……………1/2個
長ネギ……………1/2本
小松菜……………1.5本
鶏スープ……………400cc
水溶き片栗粉……………少々
ごま油……………少々

◎調味料

しょう油……………20cc
オイスターソース……………10g
酒……………20cc
うまみ調味料……………1g
砂糖……………5g

作り方

- 1 ヒモ付の帆立をキッチンペーパーで水気を切る。
- 2 豆腐を5等分にカットし、熱い油で揚げる。
- 3 ジャガイモを6等分の乱切りにカットし、油で揚げる。
- 4 長ネギを斜め切り(3mm幅)、小松菜を6カットに切る。
- 5 鍋に鶏スープを入れ、沸いたら先に帆立・豆腐を入れて、後にジャガイモを入れて煮込む。
- 6 調味料で味を整えたらネギを入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ、胡麻油をまわし入れて風味をつけ器に盛る。

3 海老のフリッター揚げオーロラソース



マッシュルーム

材料
(5人分)

海老 15本
生マッシュルーム 5個
小麦粉 75g
水 85cc
ベーキングパウダー 少々
片栗粉 10g

◎オーロラソース

マヨネーズ205※ 50cc
生クリーム 30cc
エバミルク 10cc
コンデンスミルク 5cc
ケチャップ 20cc
塩 少々

※加熱しても分離しないマヨネーズです。

作り方

- 1 ボールに、オーロラソースの材料を混ぜて調味料を作る。
- 2 海老を水洗いした後、キッチンペーパーで水分を切る。
- 3 マッシュルームは、縦5等分にカットする。
- 4 ボールに小麦粉と片栗粉、水を入れよく練り、ベーキングパウダーを入れて衣を作る。
- 5 海老に衣をつけ、180℃の油で揚げ取り出しておく。
- 6 マッシュルームを油で炒め、オーロラソースを入れてあたためた後、揚げた海老をソースと絡め器に盛る。

4 中華風いも煮



里芋、ねぎ

材料
(5人分)

里芋 500g
牛肉 400g
こんにゃく 1枚
ねぎ 250g
しょうゆ 90cc
砂糖 大さじ1×5/4
酒 50cc
水 1ℓ
卵 2個
ゴマ油 小さじ1~2

作り方

- 1 里芋は一口大にそろえて切る。
- 2 こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎり、さっと茹でておく。
- 3 長ネギは3~4cmのぶつ切りか斜め切りにしておく。
- 4 しょうゆ、砂糖、酒の半量で牛肉を煮て、いったん取り出しておく。
- 5 鍋に里芋、こんにゃく、水を入れて火にかける。あくを取りながら煮る。
- 6 里芋が煮えたら、取り出しておいした牛肉と酒を加え、ねぎを加える。
- 7 溶き卵を目の細かいざるに通してから、火を止めた芋煮汁に回しかけ、好みでゴマ油を入れて仕上げる。

※きのこ類(舞茸、しめじ)を入れてもおいしい。

5 チャーシューの中華和え



きゅうり、ねぎ

材料 (5人分)

チャーシュー……………50g
きゅうり……………50g
セロリ……………50g
ねぎ……………50g
豆板醤……………少々
しょうゆ……………10g
砂糖……………少々
ゴマ油……………小さじ1

作り方

- 1 具材をすべてせん切りにしてボウルに入れる。
- 2 ボウルの具材に調味料をあわせて混ぜ合わせる。



番外編

季節・伝統料理 郷土料理を子どもたちに

～H30年度の学校給食メニューから～

◎わらびの1本漬け（しょう油づけ）



◎材料（5人前）

わらび……………250g
タンサン（重曹）……………小さじ1
みりん……………大さじ2.5
しょうゆ……………大さじ2.5
とうがらし……………小1本

【作り方】

- ①鍋にわらびとタンサンを入れて熱湯をかける。
（タンサンを使うときに洗うようにすると色持ちが良い）
- ②①のわらびを水で軽く洗い流す。
- ③食べる1時間前くらいに、みりん、しょうゆ、とうがらしと混ぜ合わせる。

◎笹巻き ※写真は最上風の巻き方



◎材料（50～60個分）

もち米……………1升
笹の葉……………100～120枚
みのげ……………60本
きなこ……………適宜
砂糖……………適宜
塩……………少々

【作り方】

- ①もち米はといで、4～5時間水に浸しておく。
- ②もち米をザルに上げ水を切る。
- ③笹の葉を洗い、水を切っておく。2枚の笹を外側が表になるように合わせる。笹の葉の広い部分を左手、右手で葉の先を持ち、くると円錐状の型を作る。このとき左手の部分が蓋になることを考慮して型の大きさを加減する。
（※このほか、庄内風の三角巻きなど、いろんな巻き方があります。）
- ④型にもち米を8分目ほど詰め、蓋になる部分の笹の葉を、もち米がはみ出ないように注意しながら被せてしっかり閉じてひも（みのげ）をかける。
- ⑤5個程度をまとめて結んだ笹巻きを、たっぷりの熱湯に塩少々を入れ、90分ほど煮る。
（あまり強火にしない）
- ⑥出来上がった笹巻きは、ザルに上げ水気を切ってから涼しいところに吊るしておく。
- ⑦砂糖、塩で好みの甘さにしたきなこをまぶしていただく。