

舟形町の学校給食
シェフのレシピ④
Chef's Recipe ④
2021-04

発行／2021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④

Chef's Recipe ④
2021-04

CONTENTS

- 1 シーフードと鶏ササミ、アスパラガス、メロンのマリネ ミント風味
- 2 スペイン風オムレツ
- 3 鶏もも肉と野菜の煮込み ニース風
- 4 鶏もも肉のパネグリエ ニラ風味
- 5 鶏もも肉とカブの煮込み 梅干し風味
- 6 鴨肉のハンバーグ
- 7 鴨肉とネギ、ごぼうのミートソーススパゲッティ
- 8 鴨肉のロールキャベツ
- 9 舟形産マッシュルームとトマトのブルスケッタ
- 10 やまがた地鶏と野菜の南蛮漬け
- 11 舟形産若鮎の香草コンフィ
- 12 季節野菜と雲白肉片
- 13 鴨つみれと師走根菜のはりはり汁(しゃぶ餅雑煮仕立て)
- 14 鴨と冬野菜の赤煮込み(トマト煮込み)
- 15 鴨と地野菜の青椒肉絲風味
- 16 鴨、葱の豆腐炒め(地野菜のきんぴら)
- 17 鴨つみれとつくね芋、青菜の香味炒め(油淋だれ)
- 18 鴨すき煮



1 シーフードと鶏ササミ、アスパラガス、メロンのマリネ ミント風味



やまがた地鶏ササミ、アスパラガス

材料 (5人分)

シーフードミックス 1パック(約200g)
鶏ササミ 4本
アスパラガス(太いもの) 4本
メロン(クインシー) ¼ケ

◎調味料

ミント 約10枚
レモン 1ケ
オリーブ油・塩・こしょう

作り方

1 沸騰したお湯にシーフードミックスを入れてさっと火を通し、ザルに上げる。水気を切ってボウルに入れ、塩、こしょうで味付けして冷ます。

2 鶏ササミは筋を取り、沸騰したお湯に塩とレモン汁少々を入れゆでる。(ゆで過ぎ注意) そのまま煮汁につけて冷やす。
3 アスパラガスは塩ゆでにし冷水に取って冷やす。ペーパーなどで水分をよく取り、3~4cmの長さに切る。メロンは一口大に切る。ミントは細くせん切りにする。鶏ササミも食べやすい大きさに切る。
4 ボールに鶏ササミ、アスパラガス、シーフードミックス、メロン、ミントを入れ、塩・こしょう、レモン汁、オリーブ油であえて味を整える。

2 スペイン風オムレツ



パフリカ、ピーマン、トマト、じゃがいも

材料 (5人分)

卵 4ケ
玉ネギ ½ケ
じゃがいも 2ケ
パプリカ 1ケ
ピーマン 2ケ
ソーセージ(太いもの) 1本
トマト 1ケ

◎調味料

オリーブ油
塩・こしょう

作り方

1 じゃがいもは皮をむき1cm角に切り鍋に入れる。じゃがいもがひたまるまで水を入れ、火を通す。竹ぐしなどで確認し、ザルに取る。

(この時、塩は入れない、煮くずれるため)

2 玉ネギ、パプリカ、ピーマン、ソーセージは1cm角に切る。トマトは種をとって1cm角に切る。
3 オリーブ油を入れたフライパンに玉ネギを入れ、透き通るまで炒める。ここにソーセージ、パプリカ、ピーマン、じゃがいも、トマトを加え軽く炒め、塩・こしょうで味をつける。
4 ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加える。
5 3のフライパンにオリーブ油を少し多めに入れ、4を入れ、半熟状になるまでへらでゆっくり混ぜる。フタをして火を通し、底側が固まったら上下を返し、裏側も焼く。

3 鶏もも肉と野菜の煮込み ニース風



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカ、にんにく、トマト、ナス、カボチャ

材料 (5人分)

鶏もも肉(正肉)……2~3枚
玉ねぎ……………½ケ
パプリカ……………1ケ
ししとう……………10本
にんにく……………1片
トマト……………2~3ケ
(缶詰でも可)
ズッキーニ……………1本
ナス……………2本
カボチャ……………¼ケ

◎調味料

白ワイン……………100cc
オリーブ油
ブイヨン(顆粒のもの)
塩・こしょう

作り方

- 1 鶏もも肉は大きめに切り、塩、こしょうをする。
- 2 にんにくはみじん切り、玉ねぎはうす切り、パプリカは半分に切り、種を取って2~3cm角に切る。ししとうはヘタを取る。トマトは皮を湯むきし2cm角に切る。ズッキーニはタテに3~4ヶ所皮をむく。太ければタテ半分に切り、1cm厚さの輪切りにする。ナスも同様に切る。カボチャは種を取り、皮付きのままズッキーニの大きさに合わせて切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉(水分を拭き取る)を皮目からきつね色になるまで中火で焼き、ウラ返し、身の方も軽く焼き、取り出す。
- 4 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りを出すように弱火で色づける。ここに玉ねぎを加え、透き通るまでゆっくり炒める。ズッキーニ、パプリカ、ナス、カボチャを加え、軽く炒める。(塩をする)
- 5 鶏肉を鍋に加え、白ワイン、トマトを加えフタをして少し煮る。アルコールが飛んだら、ブイヨンと水(ひたひたより少なめ)を加え、フタをして火を通す。仕上げにししとうを加え、塩・こしょうで味を整える。

4 鶏もも肉のパネグリエ ニラ風味



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏もも肉、ニラ、マッシュルーム、はちみつ

材料 (5人分)

鶏もも肉(正肉)……………2~3枚
ニラ……………1束
マッシュルーム……………1パック
パン粉……………100g
アーモンドスライス……………30g
はちみつ……………40g
マスタード……………20g
塩・こしょう
オリーブ油
強力粉

作り方

- 1 鶏もも肉は半分に切る。塩こしょうを両面にする。
- 2 ニラは5mm~1cmの長さに切る。
- 3 マッシュルームは薄切りにし、フライパンにオリーブ油を入れて軽く炒め、2のニラとボールに入れ合わせ、塩少々を入れる。

- 4 アーモンドスライスは手でもみほぐしながら軽く砕き、パン粉と合わせる。
- 5 はちみつとマスタードはボールに合わせておく。
- 6 1の鶏肉の表面の水分をペーパーで拭き取り、強力粉を両面に振り、余分な粉をはたいて取る。オリーブ油を入れてフライパンで皮面から焼き、きつね色になったらウラ返し、両面を焼く。これを耐熱の皿かオーブンプレートに皮面を上にして置く。
- 7 鶏肉の皮面にはちみつとマスタードを合わせたものを塗り、ニラとマッシュルームを表面にたっぷり広げてのせる。更に上からパン粉とアーモンドスライスを振り、オーブンでキレイな焼き色がつくまで火を通す。

5 鶏もも肉とカブの煮込み 梅干し風味



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏もも肉、玉ネギ、カス

材料 (5人分)

鶏もも肉(正肉)……2~3枚
玉ネギ……………1ヶ
カブ……………1束
梅干し……………4粒
バター……………30g
白ワイン…………100cc
サラダ油…………少々
ブイヨン
塩・こしょう

作り方

- 1 カブは皮をむき、大きいものは4つ、小さいものは2つに切り、面取りする。※茎は水洗いして塩ゆでし、冷水に取り、水分を切り、小口切り(1~2cm長さ)にする。
- 2 玉ネギは皮をむきうす切りにする。
- 3 鶏もも肉は大きめの一口大に切る。塩、こしょうを両面に振り、少し時間

- をおいて水分をふき取る。
- 4 鍋に油を引き、玉ネギを入れ透き通るまで炒める。
 - 5 フライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を皮面からきつね色に焼き、裏返して両面を焼く。
 - 6 玉ネギの入った鍋に鶏肉を移し、カブと白ワインを加え、フタをして少し煮る。
 - 7 ブイヨンをはたひたより少し少なめに加え沸騰させてアクを取る。梅干し(果肉をたたいたもの)を加え、フタをして20分位弱火で煮込む。
 - 8 塩、こしょうで味を整え、バターを溶かし込んで(※カブの葉を最後に加え)仕上げる。
※茎・葉付きカブがあるとき。

6 鴨肉のハンバーグ



写真は炒めたきのこを付け合わせに乗せたもの

舟形産食材の使用例

鴨肉、玉ネギ

材料 (5人分)

鴨肉ミンチ……………250g
豚肉ミンチ……………250g
玉ネギ……………1ヶ
パン粉……………25g
全卵……………1ヶ
トマトケチャップ……35g
塩・こしょう……………5g
ナツメグ
サラダ油

◎ソースとして
トマトソース、チーズ
◎付け合わせ
きのこいろいろ、バター、
ラ・フランス、粒マスタード、はちみつ

作り方

- 1 玉ネギはみじん切りにし、サラダ油で透き通るまで炒めて粗熱を取る。
- 2 ボウルに全ての材料を入れ、粘りが出るまでよく練る。
- 3 適量を手に取り、ハンバーグの形にする。(5ヶ作る)
- 4 フライパンにサラダ油をひいて焼き色をつける。
- 5 オープンプレートに移しチーズを振りオープンで火を通す。
- 6 温めたトマトソースときのこのソース(きのこをバターで炒めたもの)を添える。
※炒めたきのこのをのせてチーズを振って焼いても良い。
※スライスしたラ・フランスをのせて焼いて、マスタードとはちみつを合わせたものをソースにしても良い。

7 鴨肉とネギ、ごぼうのミートソーススパゲティ



舟形産食材の使用例

鴨肉、玉ネギ、人参、にんにく、長ネギ

材料 (5人分)

鴨肉ミンチ ……250g
豚肉ミンチ ……200g
玉ネギ(みじん切り) … 75g
人参(みじん切り) …… 50g
セロリ(みじん切り) … 50g
ごぼう(粗みじん) ……100g
にんにく(皮をむきつぶす) 1.5ヶ
赤ワイン ……150cc
トマトソース ……300g
鷹の爪 ……1本
塩・こしょう ……適量
オリーブ油 ……40cc
長ネギ(2cm長さ) ……150g
きのこ(小房、スライス) 150g
オリーブ油 ……適量
スパゲッティ ……5人分
パルメザンチーズ(粉チーズ)
バター

作り方

- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火をつけてにんにくの香りを出す。
- 玉ネギ、人参、セロリを加え炒る。(この時塩も少し入れる)
- ごぼうを加え炒める(塩少々)。
- ミンチ肉を加え炒める(塩少々)。
- 水分が透き通ってきたら、鷹の爪、赤ワインを加えアルコール分を飛ばす。
- トマトソースを加え30分位煮込む。オリーブ油を入れたフライパンで炒めた長ネギときのを加え、塩・こしょうで味を整える。
- スパゲッティを茹で水分を切り、バターとオリーブ油で和える。皿に盛り付けチーズを振りソースをかける。

8 鴨肉のロールキャベツ



舟形産食材の使用例

鴨肉、キャベツ、里いも、玉ネギ、長尾カブ、ネギ

材料 (5人分)

キャベツ ……1ヶ(10枚)
鴨肉のハンバーグの合わせ
たもの ……500g
里いも ……3ヶ
ベーコン(ブロック) …100g
玉ネギ ……1ヶ
人参 ……1本
長尾カブ ……1ヶ
白ワイン ……150cc
ブイヨン
バター ……50g
ネギ(5cm長さ)
サラダ油 ……適量
・キャベツは塩ゆでし冷水
に取り水分を切る。
・里いもは皮をむき1cm角
に切りゆでておく。
・玉ネギは皮をむき1cm厚
さの輪切り。

作り方

- ・ベーコンは1cm厚さの棒状に切る。
 - ・人参は皮をむき1cm厚さのスライス。
- ハンバーグの具に茹でた里いもを合わせる。(5ヶに分けておく)
 - 広げたキャベツ(2枚組)に1をボールに丸めたものをのせ、球状に丸める(ロールキャベツ)
 - 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、玉ネギ、人参を軽く炒める。
 - ここに2をのせ、白ワインを入れフタをして煮る。アルコール分を飛ばす。
 - ブイヨンと長尾カブを加えロールキャベツに火を通す。途中でネギを加える。
 - 仕上げに味を整えバターを加える。
- ※ハンバーグの具は「6 鴨肉のハンバーグ」と同じです。

9 舟形産マッシュルームとトマトのブルスケッタ



舟形産食材の使用例

トマト、玉ネギ、にんにく、マッシュルーム

材料
(4人分)

バケット(2cm) ……8枚
トマト ……2個
ケチャップ ……30cc
玉ネギみじん ……20g
オリーブ油 ……30cc
にんにく ……2個分
マッシュルーム ……5~6個
バジル (あれば)
塩・こしょう ……適量

作り方

- 1 トマトを湯むきし、さいの目に切り、玉ネギとマッシュルームのスライスを炒め、ケチャップを加え塩、こしょうで味を整える。
- 2 バケットにオリーブ油をぬり、すりおろしたにんにくをすり込み、軽くオーブンで焼く。
- 3 1のトマトソースをのせて皿に盛り付ける。

※マッシュルームの他に季節の野菜でも可能です。



10 やまがた地鶏と野菜の南蛮漬け



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏、長ネギ、ピーマン、人参、ナス

材料
(4人分)

鶏もも肉 ……300g程度
長ネギ ……½本
鷹の爪 ……1本
レモン ……¼個
ピーマン ……½個
玉ネギ ……½個
人参 ……10g
ナス ……1本
片栗粉 ……適量
塩・こしょう
◎南蛮地 (調味料)
出汁 ……200cc
酢 ……100cc
薄口醤油 ……50cc
みりん ……30cc
料理酒 ……25cc
砂糖 ……40g

作り方

- 1 鷹の爪は端を切り落とし中の種を取り、湯がいて小口に輪切りしておく。調味料を合わせ、火を入れて南蛮地を作る。
- 2 レモンをおおぎ形にスライスし、長ネギは一口大に切り油で焼く。
- 3 玉ネギはスライス、人参は短冊切りして湯がいておく。
- 4 ナスは半分に切りスライスし、ピーマンはせん切りして油で揚げ南蛮地に浸ける。
- 5 鶏肉にフォークで穴を開け、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをまぶし、片栗粉をつけて油で揚げ。
- 6 熱いうちに南蛮地に浸け込み、味をなじませる。

11 舟形産若鮎の香草コンフィー



舟形産食材の使用例

鮎、にんにく、長ネギ、ニラ

材料 (4人分)

鮎 ……………4匹
にんにく ……………1片
オリーブ油……………適量
ローズマリー……………1本
セロリ……………40g
長ネギ……………¼本
ニラ……………5~6本
花ミョウガ……………1個
レモン……………¼個
塩・こしょう

作り方

- 1 鮎に塩、こしょうをまぶし、一晚置いてなじませる。
- 2 鮎ときざんだ香草野菜とオリーブ油をバットまたは鍋に入れる。
- 3 バットを蒸し器に入れて1時間半程蒸し上げる。
- 4 一緒に蒸し上げた香草をあしらいつけ盛り付ける。
- 5 そのまま食べてもいいが、軽く表面をカリッと焼いてから出しても良い。

※鍋で仕上げる場合は、油の温度を80℃以上にならないように気をつける。

12 季節野菜と雲白肉片



舟形産食材の使用例

きゅうり、キャベツ、トマト、ナス、長ネギ、大根、いんげん

材料 (4人分)

豚肉 ……………320~350g
一人80g強

◎季節野菜

きゅうり、キャベツ、トマト、ズッキーニ、ナス、ししとう、セロリ、長ネギ、大根、絹さや、いんげん、かいわれ菜等

◎調味料

濃口醤油……………80cc
砂糖……………40g
料理酒……………80cc
紹興酒であれば40cc程度
生姜……………3~5g
長ネギ……………¼本
ラー油……………少々
ごま油……………少々
五香粉(ウーシャンフェン)……………少々
無ければ八角1片

作り方

- 1 きゅうりはピーラーで薄切りにして水でシャキッとさせておく。
- 2 調味料をボウルに入れタレを作る。
- 3 沸騰した湯に豚肉を入れ、火が通るまで茹でる。茹で上がった後薄切りにする。
- 4 器に豚肉スライスを敷いて盛り付け、きゅうりをのせ、タレをかける。好みでいろいろな野菜を添えても大丈夫です。

※合わせ調味料に火を通し冷ましておけば保存できます。季節により薬味の野菜、添え野菜を変化させれば、通年メニューでの応用になります。
※豚肉はロースブロックでも良いが、バラスライスの方が簡単かも。地鶏の酒蒸しでも可。

13

鴨つみれと師走根菜のはりはり汁 (しゃぶ餅雑煮仕立て)



舟形産食材の使用例

鴨肉、長ネギ、大根、人参、白菜、水菜

材料
(4人分)

大根……………¼本
人参……………¼本
ごぼう……………½本
白菜……………4枚
長ネギ……………1本
水菜……………½束
鴨つみれ……………200g
ゆず……………適量
黒こしょう……………適量
しゃぶ餅……………1人4枚程度
◎鴨つみれ
合い挽き……………200g
卵……………1個
薄力粉……………20g
おろし生姜……………少々
長ネギ……………みじん切り
料理酒……………20cc
濃口醤油……………20cc
みりん……………10cc

作り方

- 1 大根、人参は皮をむきせん切り、または細めの乱切りにする。
- 2 ごぼうは皮を洗い、同様に切る。
- 3 白菜は根元を縦の短冊切り、葉はざく切りにする。長ネギは3cm位の短冊切り。人参は下茹でにする。
- 4 かつお出汁1800cc、濃口醤油180cc、みりん16cc、料理酒60ccを合わせ、生つみれをスプーン等ですくい入れ、根菜と白菜を加える。
- 5 味を整え、ネギと水菜、ゆずをつまとする。吸い口は黒こしょうで。
- 6 熱々にしゃぶ餅を添えて。

※鴨つみれは、鴨のモモ肉と手羽元
7：3の割合の合い挽きとする。

14

鴨と冬野菜の赤煮込み(トマト煮込み)



舟形産食材の使用例

鴨もも肉、キャベツ、長尾カブ、玉ネギ、にんにく

材料
(4人分)

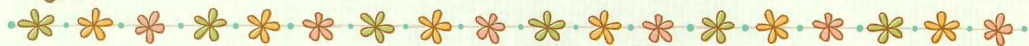
鴨もも肉……………500g
セロリ……………3本
キャベツ……………½個
長尾カブ……………3本
玉ネギ……………1個
にんにく……………2片
ローリエ……………2枚
ブロッコリー……………½個
トマトピューレ……………2缶
チキンブイヨン……………500cc
トマトケチャップ……………30g
塩・こしょう……………適量
パルメザンチーズ……………適量

作り方

- 1 セロリ、キャベツ、長尾カブを乱切りし、玉ネギをスライスする。
- 2 鴨もも肉を一口大にカットする。
- 3 鍋にチキンブイヨンを入れ、にんにくのみじん切り、ローリエを加え、鴨もも肉、野菜を煮込む。
- 4 トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょうで味を整える。
- 5 パルメザンチーズ、ゆでたブロッコリーを添える。



15 鴨と地野菜の青椒肉絲風味



鴨肉、ピーマン、キャベツ、長ネギ、
キクイモ

材料 (4人分)

鴨ロース …………… 200g
青菜 …………… ½束
ピーマン …………… 5個
筍水煮 …………… 200g
キクイモ …………… 100g
キャベツ …………… ½個
長ネギ …………… 2本

◎合わせ調味料

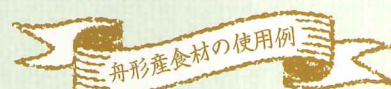
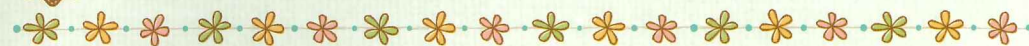
濃口醤油 …………… 30cc
鴨がらスープ …………… 30cc
オイスターソース …………… 10cc
料理酒 …………… 20cc
砂糖 …………… 20g
水溶き片栗粉 …………… 20～30cc
ごま油 …………… 適量

作り方

- 1 鴨ロースはスライスして（ ）内の調味料でしっかりと下味を付けておく。
(卵1個と少量の塩、料理酒、醤油、こしょう、片栗粉、鴨脂)
- 2 野菜はざく切り、合わせ調味料を作っておく。
- 3 フライパンで鴨ロースを炒め、硬くならないうちに野菜を入れ一緒に炒める。
- 4 火が通ったら合わせ調味料を入れ炒める。香りにごま油を。

※下味の鴨脂がないときは除いてもいいです。

16 鴨、葱の豆腐炒め(地野菜のきんぴら)



鴨肉、白菜、キクイモ、人参、長ネギ、
豆腐

材料 (4人分)

鴨ロース …………… 200g
白菜 …………… 4枚
キクイモ …………… 100g
人参 …………… ½本
ごぼう …………… ½本
長ネギ …………… 2本
しめじ …………… 2P
木綿豆腐 …………… 1丁

◎調味料

濃口醤油 …………… 30cc
砂糖 …………… 20g
料理酒 …………… 20cc
みりん …………… 10cc
ごま油 …………… 適量

作り方

- 1 鴨ロースをスライスして鍋で炒める。
- 2 鴨の脂を残し、ロース身は取り出す。
- 3 野菜を鴨の脂で炒め、調味料を加え、野菜のきんぴらに仕立てる。
- 4 豆腐を入れ、軽く炒め煮にして、味がからんだらロース身を戻す。

◎ごぼうはさがぎに、白菜、キクイモ、人参は4～5cmのせん切り、長ネギは縦切りスライス、しめじは小房に分け、木綿豆腐は一口大に切っておく。

17 鴨つみれとつくね芋、青菜の香味炒め(油淋だれ)



舟形産食材の使用例

鴨肉、長ネギ、豆腐、マッシュルーム、つくね芋

材料 (4人分)

鴨つみれ……………100g
つくね芋……………100g
青菜……………¼束
長ネギ……………½本
厚揚げ豆腐……………1丁
マッシュルーム……………40g
水溶き片栗粉……………適量
鴨がらスープ……………適量

◎油淋だれ

砂糖……………60g
濃口醤油……………45cc
酢……………60cc
つみれスープ……………30cc
ごま油……………15cc

作り方



- 1 鴨つみれを入れたスープで厚揚げ豆腐に火を入れる。
- 2 フライパンで野菜を炒め、油淋だれで調味する。
- 3 厚揚げとつみれ、炒めた野菜を合わせ水溶き片栗粉で留める。

◎つくね芋と厚揚げ豆腐は一口大に切り、青菜は4～5cmに切り、長ネギはみじん切り、マッシュルームはスライスしておく。

◎鴨がらスープは、鴨つみれと厚揚げ豆腐がひたる程度の量。

◎鴨つみれの作り方は、P14鴨つみれと師走根菜のはりはり汁と同じです。

18 鴨すき煮



舟形産食材の使用例

鴨肉、西の又カス、白菜、長ネギ、大根、水菜

材料 (4人分)

鴨ロース……………200g
西の又カブ……………3本
白菜……………4枚
ごぼう……………½本
長ネギ……………2本
大根……………½本
小松菜……………2束
厚揚げ……………3枚
糸こんにゃく……………200g
えのき茸……………2パック
舞茸……………70g

◎すき焼き地

料理酒……………50cc
みりん……………50cc
濃口醤油……………100cc
砂糖……………35g
おろし生姜……………5g
鴨がらスープ……………300cc

作り方

- 1 料理酒とみりんを鍋に入れ加熱してアルコール分を飛ばす。
- 2 濃口醤油、砂糖、おろし生姜を合わせ、すき焼きのかえしを作る。
- 3 好みの味に整え、すき焼き地を作る。
- 4 糸こんにゃくは茹でて湯を切り、から煎りして石灰臭を消しておく。
- 5 大根、ごぼうはピーラーで笹がき、小松菜はボイルし、水を切って4～5cmに切る。
- 6 西の又カブは乱切り、白菜は根元部分は縦に短冊切り、葉はざく切りにする。
- 7 鴨ロースをスライスして鍋で焼き、すき焼き地を入れ、野菜、厚揚げ、きのこを含める。

◎長ネギは斜めに切り、えのき茸、舞茸は手でほぐす。