

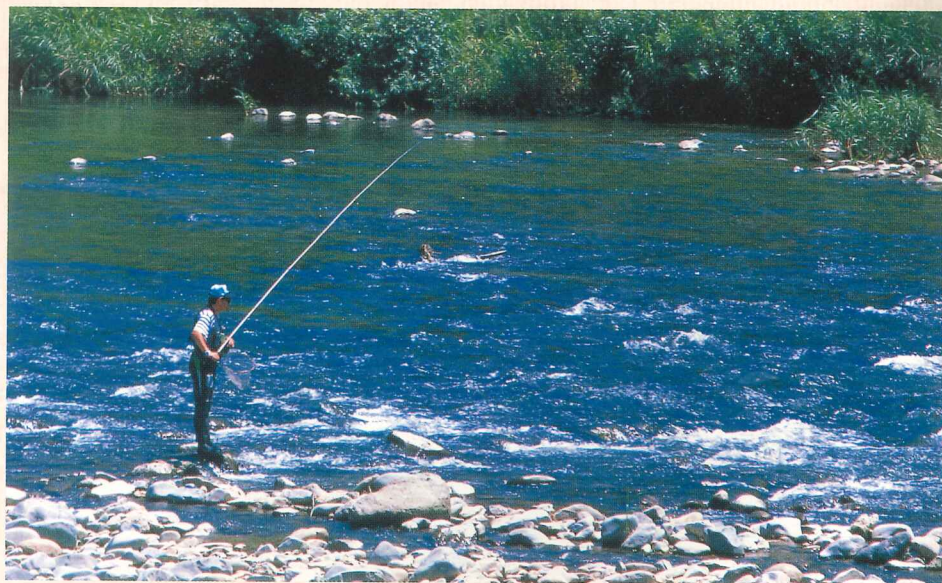
舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑤
Chef's Recipe ⑤
2022-03

発行／2022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⑤
Chef's Recipe ⑤
2022-03





CONTENTS

1. 中華風炊き込みご飯
2. イカのチリソース カレー風味
3. 舟形産野菜入りとき卵スープ
4. 地鶏と野菜の冷やし麺
5. ミートボール入り夏野菜のスパゲッティ
6. ほうれん草ときのこのクリームスパゲッティ
7. 小海老とマッシュルームのトマトクリームスパゲッティ
8. 地鶏スープの野菜あん
9. バターチキンカレー
10. サーモンときのこのピラフ
11. カブとベーコンのクリームスープ
12. かぼちゃとさつまいものほくほくカレー
13. 舟形産鴨肉の鴨南蛮うどん
14. 舟形野菜で作る豚玉焼きうどん
15. 舟形町産はえぬき米と舟形地鶏の鶏飯
16. 根菜ときのこのキーマカレー



1 中華風炊き込みご飯



米、もち米、やまがた地鶏、マッシュルーム
にんじん

材料 (4人分)

米	540g
もち米	60g
舟形産地鶏もも肉	1/2枚
舟形産マッシュルーム	2個
油揚げ	1枚
しめじ	1/2束
にんじん	1/4個
ぎんなん	6個

◎合わせ調味料A

しょうゆ	6g
塩	1.2g
化学調味料	少々
オイスターソース	6g
ネギ油	少々
豆板醤	少々
ごま油	少々

作り方

- 1 もち米と米は洗い、ざるに上げ流水にさらす。よく絞ってから炊き上げる。
- 2 しめじは小分けにする。もも肉は一口大に切る。マッシュルームはスライスにし、にんじんは短冊切りにする。
- 3 油揚げは半分にカットして湯通しをし、流水にさらす。
- 4 もも肉、しめじ、マッシュルーム、にんじん、ぎんなん、油揚げを油で炒め、薄く味付けをする。
- 5 合わせ調味料Aを入れてご飯と和えたら完成。

2 イカのチリソース カレー風味



舟形産食材の使用例

ねぎ、にんにく

材料 (4人分)

モンゴイカ400g
 ネギ1/2本
 しょうが1かけら
 にんにく1かけら
 片栗粉少々
 ラー油少々
 鶏ガラスープ360cc
 ケチャップ150cc
 精製塩5g
 ◎イカの下味
 卵白2個
 白絞油少々
 片栗粉少々
 ◎合わせ調味料
 砂糖30g
 酒100g
 酒醸180cc
 しょうゆ小さじ1杯
 カレー粉少々
 白絞油少々

作り方

- 1 イカは輪切りにし、水気をしっかりとふいてボウルに入れる。下味の材料を順に加える。
- 2 フライパンに油とみじん切りにしたしょうが、にんにく、ケチャップを入れ弱火で炒める。香りがたってきたら、鶏ガラスープ、酒、砂糖、精製塩、しょうゆ、酒醸、カラ炒りしたカレー粉を入れて炒める。
- 3 ひと煮立ちしたらみじん切りにしたネギを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 最後にラー油と白絞油を加えて混ぜたら完成。

3 舟形産野菜入りとき卵スープ



舟形産食材の使用例

青梗菜、玉ネギ

材料 (4人分)

舟形産青梗菜1株
 玉ネギ1個
 卵2個
 チキンスープ素1袋
 ◎合わせ調味料
 しょうゆ10g
 塩5g
 化学調味料少々
 料理酒少々
 水溶き片栗粉少々

作り方

- 1 青梗菜を縦に切り、全体を4等分くらいにカットする。
- 2 玉ネギを半分に切って薄くスライスする。
- 3 青梗菜と玉ネギを茹で、チキンスープ素、化学調味料、塩、しょうゆ、料理酒を入れる。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつける。だまになりやすいので軽くつける。
- 5 溶き卵をすこしずつ回し入れ、完成。

4 地鶏と野菜の冷やし麺



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏、キャベツ、アスパラガス、ネギ、マッシュルーム

材料 (4人分)

地鶏もも肉……………1枚	生姜……………1/2ケ	海鮮醬……………大さじ1
キャベツ……………1/4ケ	酒……………少々	オイスターソース…少々
アスパラガス……………4本	粒山椒……………少々	醤油……………55cc
ネギ……………1/2本	塩……………少々	塩……………13g
マッシュルーム……………4ケ	化学調味料……………少々	酒……………28cc
中華麺……………4ケ		和風だし……………少々
		化学調味料……………18g
		水……………1500cc
◎地鶏汁	◎合わせ調味料	
スープ……………200cc	白ザラメ……………19g	
ネギ(青いところ) ……1本	味醂……………14g	
	ごま油……………25g	

作り方

- キャベツは一口大ざく切り、アスパラガス、ねぎは薄く斜め切りにして水にさらす。マッシュルームもスライスにする。
- 調味料で地鶏汁を作り、地鶏汁で鶏肉を湯がく。
- 湯がいた鶏肉を一口大に切る。
- ボウルに水を入れ、合わせ調味料を入れる。
- 切った野菜をあえる。
- 茹でた中華麺を井ぶりに入れ、一口大の鶏肉と野菜をのせ、調味料をかける。ネギをのせて完成。

5 ミートボール入り夏野菜のスパゲッティ



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏、玉ネギ、にんにく、ズッキーニ、ナス、パプリカ、ピーマン

材料 (4人分)

◎ミートボール	
鶏又は豚挽き肉 ……400g	
玉ネギ(みじん切り)…200g	
卵……………1個	
ケチャップ……………60g	
パン粉……………40g	
塩こしょう……………少々	
ナツメグ……………少々	
片栗粉……………少々	
オリーブ油……………120g	

◎ラタトゥイユ

玉ネギ……………200g	
にんにく……………1片	
トマトソース……………400g	
ズッキーニ……………2本	
ナス……………4本	
パプリカ……………赤・黄 各1個	
ピーマン……………1袋	
塩こしょう……………少々	
バジル……………1/2パック	
スパゲッティ……………400g	
パセリ……………少々	

作り方

- 玉ネギ、挽き肉、溶いた卵、パン粉、ケチャップ、塩こしょう、ナツメグ、片栗粉を入れてこねる。
- こね終わったタネを3cm程のボール状に丸める。
- フライパンにオリーブ油を熱し、丸めたタネを入れて全体に焼き色がつくようにする。焼き色がついたら一度取り出す。
- ナス、ズッキーニを輪切りにし、さらに1/4に切る。パプリカ、ピーマンは大きめの乱切りにする。玉ネギはくし切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 3のフライパンににんにくを入れ、色が変わってきたら玉ネギをいれて炒める。
- ナス、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンを入れてよく炒め、ミートボールを入れる。
- トマトソースとバジルを加えて煮込み、塩こしょうで味を調える。
- スパゲッティを茹で、器に盛り7をかけてパセリを散らしたら完成。

6 ほうれん草ときのこのクリームスパゲッティ



舟形産食材の使用例

ほうれん草、マッシュルーム、玉ねぎ

材料 (4人分)

ほうれん草……………1束
きのこ……………各½パック
(マッシュルーム、しめじ、
しいたけ、エリンギ、エノキ)
ベーコン……………100g
玉ねぎ……………1個 (200g)
オリーブ油……………50g
バター……………50g
白ワイン……………50g
生クリーム……………200cc
ブイヨン……………200cc
塩こしょう……………少々
スパゲッティ……………400g

作り方

- 1 各種きのこを食べやすい大きさに切る。ほうれん草を下ゆでし、よくしぼったものをざく切りに、

ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスにする。

- 2 フライパンにオリーブ油とバターをあたため、玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ったらきのこを加え、さらに炒める。
- 3 白ワインを加えアルコール分をとばすように煮る。ブイヨンを加え更に少し煮詰める。生クリームを加えとろみがつくまで少し煮て、塩、こしょうで味を整える。
- 4 スパゲッティを茹で、ざるに上げて汁気をよくきる。
- 5 3にほうれん草を入れてさっと和え、スパゲッティを加えて全体をかき混ぜる。

7 小海老とマッシュルームのトマトクリームスパゲッティ



舟形産食材の使用例

マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、セロリ

材料 (4人分)

小海老……………1人当たり6本
マッシュルーム……………200g
オリーブ油……………50g
白ワイン……………50g
生クリーム……………100g
パセリ……………少々
スパゲッティ……………400g
粉チーズ……………少々

◎トマトソース (1人当たり)

……………80g
玉ねぎ (小)……………1個
にんじん……………½本
セロリ……………1本
トマト缶詰……………小1缶 (角切)
オリーブ油……………50cc
塩……………少々

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリをみじん切りにし、オリーブ油で炒める。しんなりしてきたらトマト缶詰を加え、塩を加え30分ほど弱火で煮てトマトソースを作っておく。
- 2 エビは殻をむいて背ワタを取り、軽く洗いペーパータオルで水気を拭く。
- 3 スパゲッティを茹でる。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、塩こしょうをしたエビを入れ、両面を軽く焼く。スライスしたマッシュルームを加えて軽く焼き、ここに白ワインを加えアルコール分をとばしトマトソースと生クリームを加え味を整える。
- 5 茹でたスパゲッティを加え、軽くまぜ合わせる。
- 6 パセリと粉チーズをかけて完成。

8 地鶏スープの野菜あん



舟形産食材の使用例

白菜、にんじん、カブ、小松菜、
青梗菜、ニラ

材料
(4人分)

地鶏のガラスープ…800cc
白菜……………80g (葉2枚)
にんじん……………16g
カブ……………1個
小松菜又はほうれん草
……………1本 (40g程度)
青梗菜……………½本
ニラ……………12g
地鶏卵……………1個
片栗粉……………20g

◎合わせ調味料

塩……………6g
オイスターソース……………8cc
料理酒……………4cc
濃口しょうゆ……………50cc
みりん……………16cc
砂糖……………4g

作り方

- 1 白菜を縦に切り、横に約8等分に切る。カブとにんじんを薄く切る。
- 2 小松菜、青梗菜を湯がいて、小口切りにする。
- 3 ニラを小口切りにする。
- 4 鶏ガラスープに合わせ調味料を加える。
- 5 卵を割り、溶いて水溶き片栗粉を入れる。
- 6 スープに具材を入れて温め、溶いた卵を回し入れる。

9 バターチキンカレー



舟形産食材の使用例

やまがた地鶏、にんにく、玉ネギ、
パプリカ、ピーマン、米

材料
(4人分)

鶏もも正肉……………500g	生クリーム……………140g	バター……………30g
にんにく……………10g	バター……………40g	塩……………少々
しょうが……………10g	塩……………適量	◎漬け汁
玉ネギ……………800g	パプリカ赤……………120g	塩……………5g
オリーブ油……………20g	ピーマン……………48g	ヨーグルト……………80g
バター (無塩)……………20g	カレー粉……………適量	カレー粉……………10g
カレー粉……………12g	◎ターメリックライス	パプリカパウダー……………8g
トマト缶……………600g	米……………2合	オリーブ油……………20g
ブイヨン……………8g	ターメリック……………5g	

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、漬け汁に2時間ほど漬けておく。
- 2 米を洗い、通常米を炊く時と同量の水を入れて30分以上浸水する。浸水後の米に、ターメリック、塩、バターを加えて全体を混ぜてから炊きターメリックライスを作る。
- 3 フライパンにオリーブ油と無塩バターを入れ、弱火で溶かす。
- 4 みじん切りにしたにんにく、しょうが、玉ネギを加えてしっかり炒める。1で漬
- 5 け込んだ鶏肉と漬け汁全てを加え、鶏肉が白っぽくなるまで炒める。
- 6 ミキサーにかけたトマト缶と、8mm角に切ったパプリカ、ピーマン、ブイヨンを加え鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- 7 生クリームと、バターを加え、味を整える。カレー粉は好みで調整する。
- 8 皿にターメリックライスを盛りバターチキンカレーをかけて完成。⑪

10 サーモンときのこピラフ



舟形産食材の使用例

米、マッシュルーム

材料 (4人分)

米……………2合
きのこ……………各½パック
(まいたけ、しめじ、エリンギ、
マッシュルーム)
サーモン……………200g
バター……………30g
ブイヨン又はコンソメ…3g
塩……………5g
三つ葉……………1束
こしょう……………少々

作り方

- 1 米は流水で研ぐ。きのこ類は適当な大きさに切るか、ほぐす。
- 2 サーモンは血合いを取り除き、2cm角に切る。塩をふってしばらく置き、余分な水分を出させる。軽く水洗いし、ペーパーで水分をよく切る。
- 3 フライパンにバターを入れきのこをさっと炒める。こしょう、塩で味つける。
- 4 炊飯器に洗った米、ブイヨン、分量の水を入れる。この上に炒めたきのこ、水分を切ったサーモンをのせ炊き上げる。
- 5 器に盛り三つ葉をちらして完成。

11 カブとベーコンのクリームスープ



舟形産食材の使用例

カブ

材料 (4人分)

カブ……………2個
ベーコン(ブロック) ……60g
牛乳……………400cc
生クリーム……………80cc
バター……………10g
ブイヨン……………400cc
薄力粉……………10g
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

- 1 カブは皮をむいて8等分に切り、葉の軸を1cmほどにカットする。ベーコンは7～8mmほどの角切りにする。
- 2 バターでベーコン、カブを炒める。
- 3 薄力粉を入れて焦がさないように弱火でかき混ぜる。牛乳、生クリーム、ブイヨンを3、4回に分けてだまにならないようかき混ぜる。
- 4 塩、こしょうで味を整えて、カブの葉を入れて煮たら完成。

12 かぼちゃとさつまいものほくほくカレー



舟形産食材の使用例

かぼちゃ、さつまいも、玉ネギ、にんじん、
じゃがいも、米

材料 (4人分)

かぼちゃ……………½個
さつまいも……………1本
ベーコン……………2～3枚
玉ネギ……………½個
にんじん……………½本
じゃがいも……………1個
チキンコンソメ ……1000cc
豆乳……………200cc
甘口カレーフレーク
……………200～250g程
ウスターソース…………少々
ケチャップ…………少々
プレーンヨーグルト…少々
すりおろしにんにく1個分

◎ライス

米……………2カップ
紅花(乾燥) ……1～2g程

作り方

- 1 乾燥紅花を水でサッと洗い500cc程の水で色が出るまで茹で上げ冷ましておく。米2カップを冷ましておいた紅花の水溶液480ccで炊飯する。
- 2 かぼちゃ¼個、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをチキンコンソメでミキサーにかける。
- 3 残ったかぼちゃ、さつまいもは一口大にカットしておく。
- 4 鍋にベーコンとすりおろしにんにくを入れ、弱火で炒める。
- 5 香りが出たらかぼちゃ、さつまいもを入れ表面を炒める。
- 6 ミキサーにかけた野菜を入れて煮込み、豆乳、カレーフレーク、ウスターソース、ケチャップ、プレーンヨーグルトを加えて味を調える。
- 7 炊いた紅花ライスといっしょに提供する。

13 舟形産鴨肉の鴨南蛮うどん



舟形産食材の使用例

鴨ロース肉、長ネギ、マッシュルーム、
水菜

材料 (4人分)

冷凍うどん……………4玉
鴨ロース……………1枚
長ネギ……………1本
しいたけ……………2個
マッシュルーム…………2個
水菜……………1株
もみじ麩(生麩) ……½本
柚子……………¼個
和風だし……………1600cc
めんつゆ……………240cc程度

作り方

- 1 鴨ロースは余分な脂を外し取っておく。
- 2 長ネギを3～4cmにカットして焼き網又はフライパン等

で表面をこんがり焼いておく。

- 3 和風だしにめんつゆを入れ味を取り、取っておいた鴨脂を入れ鴨のだしを取る。
- 4 しいたけとマッシュルームのスライス、焼いたネギを入れ煮込む。
- 5 もみじ麩はスライスして鴨だしに含めておく。
- 6 鴨ロースは薄くスライスして鴨だしにサッと煮含めておく。
- 7 器に茹でたうどんを入れ鴨だしを注ぎ、鴨ロース、焼きネギ、しいたけ、マッシュルーム、もみじ麩、水菜をあしらう。
- 8 柚子の皮を香りにそぎ入れる。

14 舟形野菜で作る豚玉焼きうどん



舟形産食材の使用例

長ネギ、キャベツ、にんじん、小松菜、ニラ、マッシュルーム、パプリカ、玉ネギ

材料 (4人分)

冷凍うどん……………4玉
めんつゆ……………適宜
おろししょうが……………適宜
豚バラスライス ……160g
卵……………3個
油……………適宜
長ネギ……………1本
キャベツ……………¼個
にんじん……………½本
小松菜……………1株
ニラ……………少々
マッシュルーム……………小4個
パプリカ……………½個
もやし……………½袋
玉ネギ……………½個
かつお節……………適宜
紅しょうが……………適宜

作り方

- 1 小松菜は2〜3cmにカット。にんじんは短冊切り。予め茹でて水に落としておく。
- 2 キャベツはざく切り、マッシュルームはスライス、パプリカは縦に厚めのスライス。長ネギは斜めに笹切り。
- 3 豚バラスライスは3cm程度にカットして茹でてザルに湯切りしておく。
- 4 鍋に玉ネギ、もやし、キャベツ等を先に入れ、少し火が通ったら他の野菜を入れて炒める。
- 5 最後に茹でた小松菜、にんじん、ニラを加え、ボイルした豚肉を入れる。
- 6 鍋に油を少し多めに入れ、溶き卵を流し込みふんわりと仕上げる。
- 7 冷凍うどんは湯に入れ戻し冷水にて洗って水切り、めんつゆとおろししょうがを加え調味液に馴染ませ、フライパンで火が通るまで焼く。
- 8 野菜とうどんを合わせて器に盛りつけ、かつお節と紅しょうがをあしらう。

15 舟形町産はえぬき米と舟形地鶏の鶏飯



舟形産食材の使用例

舟形産はえぬき米、やまがた地鶏、ごぼう、まいたけ、しめじ、しょうが

材料 (4人分)

舟形町産はえぬき米…2合
やまがた地鶏のガラスープ……………440cc
やまがた地鶏もも肉…90g
ささがきゴボウ……………10g
まいたけ……………12g
しめじ……………16g
しょうが……………4g

◎合わせ調味料

塩……………少々
料理酒……………6cc
砂糖……………少々
濃口しょうゆ……………12cc
みりん……………6cc

作り方

- 1 米を流水で研ぐ。
- 2 鶏ガラスープを作る。(シャンタんで代用可)
- 3 まいたけ、しめじをほぐし、量る。
- 4 鶏肉を一口大に切る。
- 5 ささがきゴボウときのこと鶏肉を炒める。
- 6 スープを水の入ったボールで人肌くらいの温度に下げ、合わせ調味料を加える。
- 7 炊飯器に米と炒めた具材を入れ、せん切りしょうがを入れて炊く。

16 根菜ときのこのキーマカレー



舟形産食材の使用例

玉ねぎ、にんじん、にんにく、ごぼう、マッシュルーム、米

材料
(4人分)

牛・豚合い挽き肉 …400g
玉ねぎ ……200g
にんじん ……120g
にんにく ……1片
しょうが ……12g
オリーブ油 ……60g
カレー粉 ……12g~20g
トマト缶詰 ……400g
ブイヨン ……6g
ガラムマサラ ……8g
塩 ……8g
きのこ ……各¼パック
(マッシュルーム、しめじ、
しいたけ、エリンギ、エノキ)

ごぼう ……80g
レンコン ……80g
切干大根 ……20g
ゆで卵 ……1人1個

◎ドライフルーツと

ナッツ入りバターライス
レーズン ……10g
クランベリー ……10g
マンゴー ……10g
パイナップル ……10g
くるみ ……20g
アーモンド ……20g
バター ……30g
ご飯 ……2合



令和4年1月舟形町
郷土食給食献立

青黒豆の呉汁

舟形産食材の使用例



材料
(4人分)

青黒豆 ……150g
にんじん ……200g
ごぼう ……200g
大根 ……400g
油揚げ ……2枚
玉ねぎ ……中1個
こんにゃく ……½枚
なめこ ……300g
鶏肉 ……150g
水 ……5カップ
味噌 ……80g
酒 ……少々

作り方

青黒豆、にんじん、ごぼう、大根、玉ねぎ

1. 青黒豆は一晩水につけておき、よくすりつぶして水で程よくのばしておく。
2. 大根、にんじんは皮をむき、ごぼうは皮をこそげて酢水にさらす。それぞれ小さ目のいちよう切りにする。
3. 油揚げは油抜きし、縦半分に切って薄切り、こんにゃくは薄く切る。鶏肉をひと口大に切る。
4. 鍋に水と鶏肉を入れ火にかけ、野菜はかたいものから順に入れて煮る。
5. 九分どおり煮えたら味噌と酒を入れ、1の青黒豆をかき混ぜながら沸騰させ青黒豆の生臭さがなくなったら火を止める。吹きこぼれないように気をつける。

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがをみじん切りにする。レンコンはいちよう切り、ごぼうは太めの笹がきにし、水にさらしてアクを取る。きのこは食べやすい大きさに切る。切干大根は水戻しして軽く水気をしぼり、1~2cmの長さに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、合い挽き肉を加えてほぐしながら炒める。続いてにんじん、レンコン、ごぼう、切干大根、きのこを加えて炒め水を注ぐ。
- 3 鍋が沸いてきたらアクを取り除き、ブイヨン（顆粒）とトマト缶詰を加え、

中火にして煮込む。

- 4 一旦火を止め、カレー粉とガムラマサラを加えて溶かし混ぜ、再び火をつけてとろみが出るまで煮込む。
- 5 あたためたご飯にバターを入れ、ドライフルーツとナッツを混ぜてバターライスを作り、軽く塩をする。ドライフルーツはぬるま湯で戻し、ペーパータオルで水分を取り、大きい物は小さく切り、軽く塩をする。
- 6 バターライスを盛り付け、ドライカレーをかけ、ゆで卵を添えて完成。

※ドライフルーツは好みの物でOK