

舟形町の学校給食  
シェフのレシピ⑥  
Chef's Recipe ⑥  
2023-03

発行／2023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⑥  
Chef's Recipe ⑥  
2023-03





## CONTENTS

1. 鮭とマッシュルーム、相混ぜ茸の包み焼き  
(味噌バター風味仕立て)
2. 人参、蓮根とマッシュルームのきんぴら
3. 地野菜の鴨汁
4. サーモンと鱈のコリトアード
5. マッシュルームたっぷりグラタン
6. かぼちゃのポタージュにぎりばっとときのこのソテー
7. 地鶏とジャンボマッシュルームのホイル包み焼き
8. スーラー湯
9. 牛ステーキ マッシュルームの  
クリームソース マスタード風味
10. アスパラガスとじゃがいものスープ 温泉卵添え
11. 若鶏の甘辛炒め
12. 野菜のごまソースがけ



## 1 鮭とマッシュルーム、相混ぜ茸の包み焼き (味噌バター風味仕立て)



マッシュルーム、人参

### 材料 (5人分)

|         |         |
|---------|---------|
| 生鮭切身    | 80g×5切れ |
| マッシュルーム | 10個     |
| えのきだけ   | 30~40g  |
| しめじ     | 20~30g  |
| 舞茸      | 20g     |
| 銀杏      | 10個程度   |
| 玉葱      | 1/4個    |
| 人参      | 10g     |

### ◎調味料 合わせ味噌

|      |      |
|------|------|
| 味噌   | 50g  |
| 酒    | 20cc |
| 味醂   | 30cc |
| 砂糖   | 30g  |
| 卵黄   | 1個分  |
| めんつゆ | 適宜   |
| バター  | 20g  |

### 作り方

- 1 合わせ味噌を作る。酒、味醂、砂糖を鍋にかけアルコール分を飛ばし煮溶かしておく。
- 2 味噌を入れ弱火にかけ、ふつふつしたら卵黄を加え少し煮詰め、冷ましておく。
- 3 鮭に合わせ味噌を絡める。マッシュルームは厚めにカットし他の茸はほぐし少量のめんつゆに絡める。
- 4 アルミホイルを敷きスライスした玉葱、短冊切りの人参、鮭、茸、銀杏、バターをのせ包み200℃余熱のオーブンで12~15分程焼く。

## 2 人参、蓮根とマッシュルームのきんぴら



人参、マッシュルーム

### 材料 (5人分)

人参…………… 150g  
蓮根…………… 150~200g  
マッシュルーム… 10~15個程度  
糸こんにゃく… 40g程度  
白ごま…………… 適宜  
一味唐辛子………… 適宜

### ◎調味料

醤油…………… 30cc  
酒…………… 15cc  
味醂…………… 10cc  
砂糖…………… 15cc  
ごま油…………… 適宜  
だし(顆粒で可) …… 100cc  
オイスターソース… 15cc

### 作り方

- 1 糸こんにゃくは適宜カットし茹であげ、ザルにきり再度鍋に戻し空煎りして水分をとばす。
- 2 蓮根は皮を剥き食べ易い様にスライスして水に晒す。人参も皮を剥き拍子木切りにしておく。
- 3 マッシュルームは厚めにスライスする。
- 4 鍋にごま油を入れ、蓮根、人参、糸こんにゃくを炒め調味料を加える。マッシュルームを入れオイスターソースは隠し味程度とし、ごま油、白ごま、一味唐辛子を好みで加える。

## 3 地野菜の鴨汁



大根、人参、白菜、マッシュルーム、小松菜

### 材料 (5人分)

鴨ロース又は手羽元…………… 150~200g  
大根…………… 150g  
人参…………… 50g  
玉葱…………… 1個  
牛蒡…………… 50g  
白菜…………… 葉2~3枚  
しめじ…………… 200g  
えのきだけ…………… 200g  
マッシュルーム…………… 15~16個  
小松菜…………… 2株  
長ねぎ…………… 1本  
焼き豆腐又は厚揚げ…………… 1枚

### ◎調味料

だし…………… 900cc  
鶏がら(顆粒)…………… 5g  
すりおろし生姜…………… 適宜

醤油…………… 90cc  
酒…………… 30cc  
みりん…………… 80cc  
砂糖…………… 10g  
水溶き片栗粉…………… 適宜

### 作り方

- 1 大根、人参、玉葱、牛蒡は一口大にカットして鴨の脂身でかるく炒め、だしを加え煮込んでおく。
- 2 調味料を加え味を調え茸類、焼き豆腐、白菜、長ねぎを入れる。
- 3 すりおろし生姜を少量加え、水溶き片栗粉で薄いとろみを付ける。
- 4 小松菜は適当な長さに切り塩茹でて青味とする。 ⑤

## 4 サーモンと鱈のコトリアード



舟形産食材の使用例

じゃがいも

材料  
(5人分)

サーモン……………5切れ  
鱈……………5切れ  
玉ねぎ……………1ヶ  
にんにく……………1片  
じゃがいも……………500g

◎調味料

オリーブ油……………50g  
白ワイン……………125ml  
ブイヨン……………250ml  
生クリーム……………180cc  
バター……………50g  
ローリエ……………1、2枚  
パセリ、タイム(乾燥)……少々  
塩、こしょう……………少々

作り方

- 1 サーモンと鱈に薄く塩をして、水分と臭みをとる。
- 2 鍋にオリーブとバターを入れ、みじん切りにしたニンニクを色付けないように炒める。
- 3 ここにスライスした玉ねぎを加え軽く炒め、じゃがいもを加える。白ワインを加え、アルコール分をとばす。
- 4 ブイヨン、タイム、ローリエを加え、塩を加え、沸騰させアクをとり、じゃがいもに火を通す。
- 5 サーモンと鱈の水分をペーパーでふき取り鍋に加え、火を通す。
- 6 生クリームを加え、塩、こしょうで味を整え、パセリをふって仕上げる

## 5 マッシュルームたっぷりグラタン



舟形産食材の使用例

マッシュルーム

材料  
(5人分)

マッシュルーム……………200g  
マカロニ(塩ゆで)……………75g  
小エビ(殻むき)……………15個(1人3個)  
鶏もも肉(一口大)……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
トウモロコシ……………100g  
ブロッコリー……………1/2個  
ブイヨン……………100ml  
チーズ(グラタン用)……………125g  
パン粉……………適量

◎調味料

①白ワイン……………50cc  
②バター(※2)……………25g  
◎ベシャメルソース  
①バター(※1)……………35g  
②薄力粉……………35g  
③牛乳……………500ml  
④塩……………少々  
⑤ナツメグ……………少々

作り方

- 1 鍋にバター(※1)をとかし、薄力粉を加え、焦がさないように炒める。
- 2 温めた牛乳を少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで弱火で煮込む。
- 3 塩、ナツメグを加える。
- 4 別の鍋にバター(※2)をとかし、玉ねぎを炒め、塩をした鶏もも肉を加え更に炒める。
- 5 マッシュルームと小エビを加え、軽く炒め白ワインを加え火を通す。
- 6 トウモロコシ、マカロニ、ブロッコリー、ブイヨン、ベシャメルソースを加え味を整える。
- 7 グラタン皿に盛り付け、たっぷりのチーズとパン粉をふり、オーブンで焼き色がつくまで焼きあげる。

## 6 かぼちゃのポタージュ にぎりばっとときのこのソテー



舟形産食材の使用例

かぼちゃ、ジャンボマッシュルーム

材 料  
(5人分)

### 【かぼちゃのポタージュ】

玉ねぎ……………中1個  
かぼちゃ……………1/4個  
◎調味料  
ブイヨン……………適量  
牛乳……………300cc  
生クリーム……………50cc  
バター……………40g (25g、15g)  
塩、こしょう……………少々

### 【にぎりばっと】

◎調味料  
薄力粉……………75g  
牛乳……………75cc  
塩……………1g

### 【きのこのソテー】

ジャンボマッシュルーム…1/2個  
しめじ……………1/2株  
しいたけ……………1/2個  
ベーコン……………50g  
◎調味料  
バター……………適量  
塩、こしょう……………少々

作り方

- 鍋にバター25gをとかし、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- 皮と種を取って、大きめに切ったかぼちゃを加え、更に炒める。
- ブイヨンをはたはたになるまで加え、沸騰させアクを取って柔らかく火を通す。
- 火が通ったら牛乳・生クリームを加え、粗熱をとってミキサーにかけ、鍋に戻し、塩で味を整えバター15gを加える。
- にぎりばっとは、ボウルに薄力粉に塩を少し加え、牛乳を加え、ヘラで好みの硬さにこねる。
- 沸騰したお湯で、スプーンで取ってゆでる。
- きのこはベーコンと一緒にバターで炒め塩こしょうで味を整える。
- 器にスープを注ぎにぎりばっととキノコをスープに添える。

## 7 地鶏とジャンボマッシュルームのホイル包み焼き



舟形産食材の使用例

地鶏、アスパラガス、じゃがいも、ジャンボマッシュルーム、ねぎ

材 料  
(5人分)

地鶏……………150g  
アスパラガス……………3本  
じゃがいも……………2ヶ  
ジャンボマッシュルーム……………1ヶ  
ねぎ……………1/2本  
生姜……………大1/2ヶ

### ◎調味料A

醤油……………20cc  
砂糖……………10g  
化学調味料……………5g  
料理酒……………15cc  
オイスターソース……………30cc  
ごま……………少々  
ごま油……………少々

作り方

- ボールにAを混ぜておく。
- 肉と野菜を一口大に切る。
- 別のボールに2を入れ、1の調味料を、味を見ながら入れ、最後にごま油を入れる。
- 3を5等分に分けて、アルミホイルに包み、焼く。

## 8 スーラー湯



たけのこ水煮、おかひじき、白菜

### 材料 (4人分)

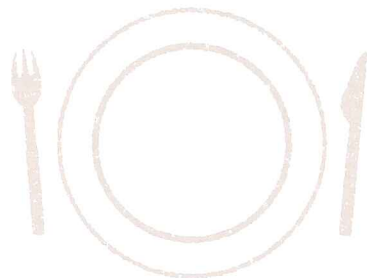
|        |      |
|--------|------|
| バラスライス | 150g |
| たけのこ水煮 | 100g |
| おかひじき  | 50g  |
| 白菜     | 1枚   |
| 玉子     | 1ヶ   |
| とうもろこし | 1/2本 |

### ◎調味料A

|        |      |
|--------|------|
| 醤油     | 20cc |
| 塩      | 3g   |
| 化学調味料  | 5g   |
| 料理酒    | 15cc |
| こしょう   | 少々   |
| ラー油    | 少々   |
| 酢      | 20cc |
| 鶏がらスープ | 0.9ℓ |
| 片栗粉    | 3g   |

### 作り方

- 1 肉は細切りし、野菜は細く切る。
- 2 鍋に鶏がらスープ、肉、野菜を入れる。調味料Aを入れ、味が整ったら水溶き片栗粉を入れ、玉子を入れる。
- 3 最後に酢、辣油を入れる。



## 9 牛肉のステーキ マッシュルームのクリームソース、マスタード風味



マッシュルーム、人参

### 材料 (5人分)

|              |         |
|--------------|---------|
| ◎ステーキ        |         |
| 牛肉(ステーキ用)    | 150g×5枚 |
| 塩・こしょう・オリーブ油 | 適量      |
| ◎ソース         |         |
| マッシュルーム      | 250g    |
| 玉ねぎ          | 1/2個    |
| 白ワイン         | 50cc    |
| ビーフコンソメ      | 150cc   |
| 生クリーム        | 100cc   |
| マスタード(ディジョン) | 25g     |

### 作り方

- 1 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 2 スライス(厚め)したマッシュルームを加えさらに炒め、白ワインを加え水分をとばす。
- 3 ビーフコンソメを加え、更に煮詰める。
- 4 生クリームを加え水溶き片栗粉でとろみを少しつけ、火を止めてマスタード、バターを加え塩、こしょうで味を整える。

|        |      |
|--------|------|
| バター    | 25g  |
| オリーブ油  | 25g  |
| 塩・こしょう | 適量   |
| 水溶き片栗粉 | 適量   |
| ◎付け合わせ |      |
| 人参     | 250g |
| ブロッコリー | 1/2房 |
| バター    | 25g  |
| はちみつ   | 15g  |
| 塩・こしょう | 適量   |

### ◎付け合わせ

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでにする。
  - 2 人参は1.5cm角に切り、水、バター、はちみつ、塩こしょうでグラッセにしブロッコリーを合わせる。
- ◎ステーキ
- 1 牛肉の両面に塩こしょうし、フライパンにオリーブ油を入れ、お好みの加減で焼く。
  - 2 皿の上の方に付け合わせ、手前にステーキを置き、たっぷりソースをかける。

## 10 アスパラガスとじゃがいものスープ 温泉卵添え



舟形産食材の使用例

アスパラガス、じゃがいも

材料  
(5人分)

アスパラガス (太いもの) ..... 7~10本  
玉ねぎ ..... 1個  
じゃがいも (メークイン) ..... 大2個  
ベーコン (ブロック) ..... 75g  
チキンブイヨン ..... 800cc  
温泉卵 ..... 5個  
パルメザンチーズ ..... 25g  
バター ..... 25g  
オリーブ油 ..... 25g  
塩、こしょう ..... 適量

作り方

- 1 じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしざるにとる。
- 2 深鍋にオリーブ油を入れ、ベーコン (1cm角) を入れ炒める。
- 3 玉ねぎ (1cm角) を加え柔らかくなるまで炒める。
- 4 3にじゃがいもを加え軽く炒め、チキンブイヨンを加え煮込む。
- 5 やわらかくなる少し前にアスパラガス (1cmに切ったもの) を加え、好みのかたさまで煮て、塩こしょうで味を整え、バターを加える。
- 6 スープ皿にスープを注ぎ、温泉卵をのせ、チーズをふる。

## 11 若鶏の甘辛炒め



舟形産食材の使用例

赤パプリカ、アスパラガス、ねぎ、じゃがいも

材料  
(5人分)

鶏肉 ..... 1枚  
赤パプリカ ..... 1/4個  
アスパラガス ..... 2本  
ねぎ ..... 1/4本  
じゃがいも ..... 中1個  
にんにく ..... 1/2片  
生姜 ..... 1/4かけ  
輪切りの鷹の爪 ..... 少々  
片栗粉 ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 大さじ1/2  
塩、こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 大さじ1  
水溶き片栗粉 ..... 適量

◎調味料

醤油 ..... 40cc  
酒 ..... 45cc  
紹興酒 ..... 45cc  
砂糖 ..... 35g  
酢 ..... 50cc

作り方

- 1 調味料を全て合わせ、火にかけ沸騰させる。
- 2 野菜をひと口大にカットする。
- 3 にんにく、生姜はうす切りにする。
- 4 鶏肉を約15ヶにカットし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉と片栗粉をまぶし、水でなじませる。
- 5 油を180度に熱し、4を火が通るまで揚げる。
- 6 一口大に切った野菜を素揚げにする。この時じゃがいもは火の通りが遅いので長めに揚げる。
- 7 フライパンに油を熱し、4を入れ、香りが出たら1を入れる。沸騰したら、野菜と鶏肉を入れ、味をからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 仕上げにごま油を回し入れる。

## 12 野菜のごまソースがけ



インゲン、かぼちゃ

材料  
(5人分)

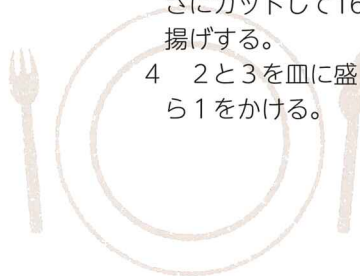
インゲン…………… 10本  
かぼちゃ…………… 1/12個  
塩…………… ひとつまみ

◎調味料

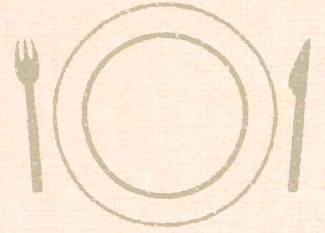
練りごま…………… 大さじ2  
酢…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 大さじ1/2  
砂糖…………… 大さじ1/2  
ごま油…………… 大さじ1/2  
醤油…………… 小さじ2  
オイスターソース… 小さじ2  
おろしにんにく… 小さじ1/3  
豆板醤…………… 小さじ1/2  
水…………… 大さじ1/2  
おろし生姜…………… 1/6  
ねぎ (みじん切り) …… 少々

作り方

- 1 調味料全てを混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまでよくかき混ぜる。
- 2 よく洗ったインゲンを、塩を入れたお湯で茹で、柔らかくなったら氷水で冷やし3等分の長さに切る。
- 3 かぼちゃは種とわたを取り除き、横半分に切り4～5mmの厚さにカットして160度の油で素揚げする。
- 4 2と3を皿に盛り付け、上から1をかける。



令和4年度の学校給食で  
シェフ考案メニュー  
(めがみちゃん給食)  
を提供しました!



⑨牛ステーキ マッシュ  
ルームのクリームソース  
マスタード風味

⑩アスパラガスと  
じゃがいものスープ

⑪若鶏の甘辛炒め

⑫野菜のごまソース

