

舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑧
Chef's Recipe ⑧
2025-03

発行／2025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⑧
Chef's Recipe ⑧
2025-03

CONTENTS

- ① ビーフストロガノフ、バターライス
- ② クリームチーズとラズベリーのタルト
- ③ 鶏モモ肉の油淋鶏仕立て
- ④ 肉焼売（マッシューマイ）
- ⑤ 舟形産 冬鴨と根菜の香味味噌掛け
- ⑥ 大豆ミートと茄子、マッシュルームの生姜焼き



1 ビーフストロガノフ、バターライス



材料(5人分)

- ・牛モモ肉ブロック・ 500g
 - ・玉ねぎ 500g
 - ・マッシュルーム . . . 250g
 - ・フォンドボー 250g
(ビーフコンソメでもOK)
 - ・生クリーム 100g
 - ・無塩バター 80g
 - ・パプリカパウダー . . 25g
 - ・バセリ、塩、こしょう . 適量
 - ・強力粉 100g
 - ・白ワイン(辛口) . . . 100g
 - ・サラダ油 適量
- ◎バターライス
- ・米 3合
 - ・玉ねぎ 50g
 - ・無塩バター 50g
 - ・塩 適量

舟形産食材の使用例

マッシュルーム、米

作り方

- ① 牛肉を食べやすい大きさにカットする。
- ② マッシュルームは厚めにスライスし、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ バター50gを熱したフライパンで②の玉ねぎを炒める。(こげないように水を少し入れてもOK)
- ④ パプリカパウダーを加える。
- ⑤ 白ワインを入れ、煮詰める。
- ⑥ フォンドボー(子牛のだし※ビーフコンソメでもOK)を加える。
- ⑦ カットした牛肉に塩こしょう、パプリカパウダーを絡める。炒める前に強力粉(薄力粉でも可)をまぶす。
- ⑧ フライパンにバター30gを熱しマッシュルームを炒める。塩を少々加え、⑥に加える。
- ⑨ 別のフライパンに油をしき、⑦を炒め(こげめをつけた方がおいしい)、⑧に加える。
- ⑩ とうみが足りなければ薄力粉とバター(1:1)でルーをつくり、⑨に加える。
- ⑪ 最後に生クリームを加え、味をととのえる。

◎バターライス

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒め、米と一緒に炊く。
- ② 炊きあがったら塩を少々加え混ぜる。

2 クリームチーズとラズベリーのタルト



舟形産食材の使用例

ラズベリー

材料(5人分)

- ・タルト生地 5個
- ・クリームチーズ 250g
- ・グラニュー糖 60g
- ・生クリーム(動物性) . . . 80g
- ・卵 2個
- ・レモン汁 少々
- ・冷凍ラズベリー 250g

作り方

- ① クリームチーズを湯煎で溶かし、ホイッパーでやわらかく混ぜる。
- ② グラニュー糖とレモン汁を加える。
- ③ 卵を1個ずつ入れ混ぜる。
- ④ 生クリームを加える。
- ⑤ 生地をタルト生地に流し入れ、冷凍ラズベリーをのせる。
- ⑥ オーブン(180℃で9分)で焼き完成。ゆらしてプルプルしていたら焼き上がりの目安。

3 鶏ももの油淋鶏仕立て



長ねぎ

材料(5人分)

- ・鶏もも肉 2枚
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しょうが 1かけ
- ・レモン 1/2個
- ・サニーレタス 適量
- ・パプリカ 赤1/2個 黄1/2個

◎調味料(下味)

- ・酒 適量
- ・醤油 適量
- ・卵 1個
- ・塩 適量
- ・砂糖 適量
- ・片栗粉 適量
- ・薄力粉 適量

◎ソース

- ・醤油 100cc
- ・酢 90cc
- ・りんご酢 15cc
- ・砂糖 1/2カップ
- ・豆板醤 少々

作り方

- ① 鶏もも肉1枚を9カットに切る。
- ② 鶏もも肉に調味料(下味)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をフライヤーで揚げる。
- ④ ソースの調味料をすべて混ぜておき、揚げた肉にソースをかける。
- ⑤ サニーレタス、パプリカを添えて完成。

4 肉焼売(マッシューマイ)



マッシュルーム

材料(5人分)

- ・豚挽肉 250g
- ・玉ねぎ 90g
- ・焼売の皮 10枚
- ・バナメイエビ21/25 5ヶ
- ・たけのこ水煮細切り 1/2袋

◎調味料

- ・砂糖 8g
- ・塩 4g
- ・味の素 3g
- ・醤油 大さじ2
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ2
- ・片栗粉 20g

作り方

- ① 豚挽肉に醤油、砂糖、塩、味の素を加えて練り合わせる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ ①と②を合わせてむらなく混ぜ合わせる。
- ④ 1個30gにして焼売の皮を包む。エビも包む。
- ⑤ ④を蒸し器に入れて15分蒸す。

アレンジ マッシューマイ

給食では、②にみじん切りしたマッシュルームを加えて提供しました。

5 舟形産 冬鴨と根菜の香味味噌掛け



舟形産食材の使用例

鴨肉、大根、人参、マッシュルーム、長ねぎ

材料(5人分)

・舟形町産 鴨肉(ロース、もも、笹身等)・・・150g程度
 ・大根・・・150g
 ・人参・・・15g
 ・玉ねぎ・・・1/2個
 ・牛蒡・・・1/4本
 ・もやし・・・250g
 ・パプリカ・・・1/2個
 ・マッシュルーム(小)・・・5個

◎調味料

・白味噌・・・35g
 ・桜味噌(八丁味噌)・・・35g
 ・料理酒・・・25cc
 ・みりん・・・30cc
 ・砂糖・・・35g
 ・卵黄・・・1個分
 ・顆粒出汁・・・1.5g
 ・サラダ油又は鴨脂・・・適量
 ・塩こしょう・・・適量

◎香味野菜

・長ねぎ・・・25g
 ・玉ねぎ・・・1/8個
 ・茗荷・・・1個
 ・生姜・・・5g
 (大葉)・・・2枚)

作り方

- ① 香味野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ①をかるく香りが出るまで炒める。
- ③ 白味噌、桜味噌、料理酒、みりん、砂糖を合わせ香味野菜とともに煮詰める。
- ④ 卵黄を加え味噌にまろやかさと照りを出す。
- ⑤ 鴨肉は塩こしょうで予め炒めておき余分なドリップと脂をきっておく。
- ⑥ 大根、人参は一口大のいちょう切り、牛蒡はうすい斜め切りにして湯搔いておく。他の野菜と一緒に鴨脂で炒める。
- ⑦ 鴨肉と炒めた野菜を合わせ香味味噌をかけるか、添える様に盛り付ける。

6 大豆ミートと茄子、マッシュルームの生姜焼き



舟形産食材の使用例

茄子、マッシュルーム

材料(5人分)

・乾燥大豆ミート(フィレタイプ)・・・35g
 ・中茄子・・・2本
 ・小松菜・・・2株程度
 ・マッシュルーム(中)・・・2個
 ・玉ねぎ・・・1/4個
 ・片栗粉・・・適量
 ・揚げ油・・・適量
 ・厚揚げ・・・1つ

◎生姜たれ

・玉ねぎ(すりおろす)・・・1/4個
 ・醤油・・・20cc
 ・酒・・・15cc
 ・みりん・・・15cc
 ・生姜・・・15g

作り方

- ① 乾燥大豆ミートをぬるま湯又は湯で戻しておく。(約15～20分程度)
- ② 小松菜は水で洗い4～5cmに切り塩茹でする。
- ③ 中茄子はピーラーで所々皮を剥き、斜めに1cm位の厚さに切っておく。マッシュルームも同様に切っておく。
- ④ 茄子とマッシュルームに油をかけ片栗粉をまぶす。(少量の場合はビニール袋にて、大量の場合は大きめのボールにてまぶす)
- ⑤ 揚げ油で茄子とマッシュルームをかるく揚げ鍋に移す。(少量の場合はフライパンで十分。)
- ⑥ 生姜たれと厚揚げ、玉ねぎ、小松菜、大豆ミートを加え炒め絡める。