

舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑨
Chef's Recipe ⑨
2026-03

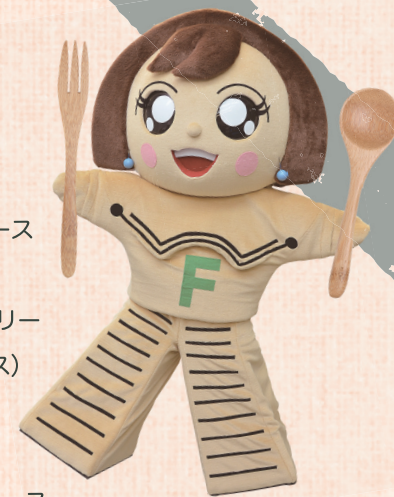
発行／2026年3月
舟形町教育委員会



舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑨
Chef's Recipe ⑨
2026-03

CONTENTS

- ① アスパラガスのハンバーグ
アスパラガスととうもろこしの粒マスタードクリームソース
- ② あさりと夏野菜、ハーブのスパゲティ（スープ仕立て）
- ③ フルーツピューレとヨーグルトのムース 舟形町産ラズベリー
カンショウチークワイ
- ④ 乾焼鶏塊（鶏肉と舟形マッシュルームの上海風チリソース）
サンラータン
- ⑤ 酸辣湯
- ⑥ 鮭とくるみ豆のみそバター風味の炊き込みご飯
- ⑦ 鶏肉の塩麴漬け 低温調理の柔らか仕立て トマトみそのソース
- ⑧ 舟形産合鴨とくるみ豆の根菜つみれ汁
- ⑨ 西又かぶと冬野菜の焼きさらだ ごま風味の豆腐だれ
- ⑩ 西又かぶ、白菜、りんごのダイスカットのヨーグルトサラダ



1 アスパラガスのハンバーグ アスパラガスととうもろこしの粒マスタードクリームソース



舟形産食材の使用例

アスパラガス

材料(5人分)

◎ハンバーグ	◎ソース
・牛豚ひき肉 . . . 500g	・とうもろこし
・玉ねぎ 1個	・水 600mL
・トマトケチャップ . . . 35g	・白ワイン 50mL
・パン粉 35g	・生クリーム . . . 100mL
・アスパラガス . . . 1人2本	・パセリ 少々
・卵 1個	・玉ねぎ 1/2個
・塩 少々	・ブイヨン 適量
・こしょう(黒) 適量	・粒マスタード . . . 15g
・ナツメグ 少々	・とろみ用片栗粉

作り方

- ◎下ごしらえ
① 玉ねぎはみじん切りにし炒め、冷やしておく。

②

- ② アスパラガスは固い部分を落としてピーラーでむき、塩水で茹でる。穂先10cmを残し、根本は1cm幅の輪切りにする。

◎ソース

- ① スライスした玉ねぎを炒め、塩を少々加える。白ワインを加えアルコールを飛ばし、600mLの水、ブイヨン、生クリーム、とうもろこし、粒マスタードを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ② パセリを入れ、塩で整える。

◎ハンバーグ

- ① ひき肉、塩、こしょう、ナツメグを混ぜて練る。
② 卵、ケチャップ、下ごしらえ①の玉ねぎ、パン粉を入れさらに混ぜ、形成する。
③ 下ごしらえ②のアスパラガスをお好みでのせたり、はさんだり、包んだりする。
④ 200℃のオーブンで15～20分焼くか、フライパンで蒸し焼きにする。

2 あさりと夏野菜、ハーブのスパゲティ(スープ仕立て)



舟形産食材の使用例

なす、ピーマン

材料(5人分)

・玉ねぎ 中1個
・なす 2～3本
・ピーマン 1～2個
・ズッキーニ 1本
・パプリカ(赤・黄) . . 各1/2個
・あさり 500g
・にんにく 1～2片
・白ワイン 50mL
・ブイヨン(コンソメでも可) . . 少々
・野菜ジュース(トマト入り、無塩) . 500mL
・ハーブ(バジル、パセリ など)
・スパゲッティ 500g
・オリーブオイル 25mL
・水 200mL
・塩

作り方

- ① 玉ねぎ、なす(塩水につけてあくを抜く)、ピーマン、ズッキーニ、パプリカを角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、白ワイン、ズッキーニ、なすを順に入れ炒める。なす以外の野菜を入れるたびに塩を少々入れ、うまみを出す。
③ 野菜ジュース500mL、水200mL、ブイヨン(もしくはコンソメ)を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。煮えたら火を止めて、あさりを入れ、塩で味を調整する。
④ ピーマン、刻んだお好みのハーブを入れ、オリーブオイルを回し入れる。
⑤ スパゲッティは煮立たせた塩水で茹で、オリーブオイルを軽く絡める。
⑥ ソースと絡めて出来上がり。

③

3

フルーツピューレとヨーグルトのムース 舟形町産ラズベリー



舟形産食材の使用例

ラズベリー

材料(10人分)

- ・フルーツピューレ(いちご、パッションフルーツなど)
..... 120g
 - ・ヨーグルト(プレーン) 375g
 - ・グラニュー糖 100g
 - ・レモン汁 10g
 - ・ゼラチン(粉) 15g
 - ・動物性生クリーム(45~47%) 250g
 - ・ラズベリー 30~40粒
- ※他のフルーツでもOK(メロン、ブドウ等)

作り方

- ① ゼラチンを戻して、湯せんにかけて溶かし、フルーツピューレに混ぜる。
- ② ①をヨーグルトに混ぜる。
- ③ 生クリームとグラニュー糖を合わせて泡立てる。
- ④ ②と③を合わせ、レモン汁で味をととのえる。
- ⑤ 型に流し入れて、ラズベリーを上添える。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

4

カンショウチャーカイ

乾焼鶏塊(鶏肉と舟形マッシュルームの上海風チリソース)



舟形産食材の使用例

マッシュルーム、アスパラガス、ねぎ

材料(5人分)

- ・鶏もも肉 2枚
 - ・ホワイトマッシュルーム 7個
 - ・アスパラガス 3本
 - ・長ねぎ(みじん切り) 1本
 - ・おろししょうが 少々
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・豆板醤(お好みで) 少々
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・油 25mL
 - ・水溶き片栗粉
 - ◎調味料(鶏もも肉下味)
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 小さじ1
 - ・ブラックペッパー 少々
 - ・卵 1個
 - ・片栗粉 大さじ3
 - ・油 大さじ1
- (油の膜をつけることで柔らかく仕上がる)

◎シャンタンスープ

- ・お湯 700mL
- ・シャンタンの素 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・酒釀(チューニャン) 大さじ3 (ない場合は甘酒大さじ3)
- ・砂糖 大さじ3
- ・味の素 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・酢 大さじ1/2

作り方

- ① シャンタンスープを作っておく。
- ② 鶏もも肉を一口大に切り、調味料(下味)を順番に入れ揉み、油で揚げる。
- ③ マッシュルームを四等分にスライスし、油で炒める。
- ④ アスパラガスの固い部分をピーラーでむき、斜めに切った後塩ゆでする。
- ⑤ 油少々をフライパンに入れ、おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤を炒める。
- ⑥ ⑤の香りが立ったら、①のシャンタンスープを入れる。
- ⑦ 少し煮立ったら、②の揚げた鶏肉、③のマッシュルーム、みじん切りの長ねぎ、しょうゆ大1/2、油25mLを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ ⑦を盛り付けたら、④を上につらす。

5

サンラータン
酸辣湯

舟形産食材の使用例

にら、人参

材料(5人分)

- ・豚バラ肉 100g
- ・卵 1個
- ・たけのこ細切り(軽くボイルして水にさらしておく)
. 150g
- ・しいたけ(石づきをとり、千切り) . . . 2~3個
- ・人参(3mm幅に切り千切り) 1/2本
- ・ニラ(5cm幅に切る) 1/2束
- ・豆腐(水切りし、千切りにする) . . . 1/2丁
- ・えのき(2等分にする) 1/2束

◎調味料

- ・シャンタン 大さじ2
- ・塩 小さじ1強
- ・味の素 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1

- ・しょうゆ 25mL
- ・酢 25mL
- ・塩、ブラックペッパー 少々
- ・水溶き片栗粉

作り方

- ① 豚バラ肉は千切りにして茹で、お湯を切っておく(水にさらして冷やさない)。
- ② お湯2リットルにシャンタン大さじ2、塩小さじ1強、味の素小さじ1、しょうゆ25mL、砂糖大さじ1を入れる。
- ③ ニラ以外の食材(たけのこ、しいたけ、人参、豆腐、えのき、①の豚バラ肉)を②に加える。
- ④ 塩、ブラックペッパーで味をととのえる。
- ⑤ 酢25mL入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ 卵をといいて加える。

6

鮭とくるみ豆のみそバター風味の炊き込みご飯



舟形産食材の使用例

鮭、くるみ豆、
めがみのほほえみみそ

材料(5人分)

- ・薄塩鮭もしくは生鮭 80g程度
- ・米 4合
- ・みそ 90~100g程度
- ・水 900mL
- ・顆粒だし 適量
- ・戻したくるみ豆 60g
- ・バター 20g

作り方

- ① 鮭は塩を少し振り焼いておく。皮を外し骨を取り、小口に切る。米は洗米して水気を切る。
- ② 顆粒だしを入れた水900mLにみそを溶き、少し濃いめのみそ汁を作る。
- ③ 窯に米を入れて米の分量に対して②のみそ汁を入れる。
- ④ ①の焼き鮭と皮、戻したくるみ豆とバターを入れて炊飯する。

7 鶏肉の塩麴漬け 低温調理の柔らか仕立て トマトみそのソース



舟形産食材の使用例

トマト、キャベツ、人参、
めがみのほほえみみそ

材料(5人分)

- ・鶏むね肉 1枚
- ・トマト(冷凍可) 50g
- ・塩麴パウダー 5g程度
- ・トマトピューレ 50g
- ・みそ 25g
- ・酒 15mL
- ・砂糖 25g
- ・にんにく 1片
- ・大豆ミート 適量
(肉を漬け込む砂糖、塩は作り方①のとおり)
- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 小1/2本
- ・ブロッコリー 1/4個
(野菜はあるものでOK)
- ・コーン缶 1/2缶

作り方

- ① 砂糖1に対して塩0.3くらいの割合で合わせておく。
3〜4cmに切り分けた肉に合わせた砂糖と塩をまぶし、10〜20分程度時間を置く。水気が出たら拭いておく。
- ② 塩麴パウダーをさらにまぶし、オーブンで100℃、30分低温で焼く(100℃設定がない場合は、フライパンにオーブンシートまたは魚焼き用アルミホイルを敷き、蓋をして弱火で肉を返しながらか、約10〜15分程度ゆっくりと肉に火を通す)。
- ③ にんにくをみじん切りしてオリーブ油で炒める。トマトピューレを混ぜ合わたら火にかけ、みそ25g、酒15mL、砂糖25gを加え、煮詰めながら味を調える。
- ④ キャベツ、人参、ブロッコリーを蒸しておき、コーンと混ぜ、③のソースを掛ける。

8 舟形産合鴨とくるみ豆の根菜つみれ汁



舟形産食材の使用例

鴨肉、ねぎ、大根、人参、ねぎ、
くるみ豆、めがみのほほえみみそ

材料(5人分)

- ◎つみれ
- ・合鴨のひき肉(もも肉とロースの合い挽き、皮も入れて) 150g
- ・おろししょうが 5g
- ・長ねぎ(あられ切り) 5g程度
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・薄力粉 大さじ1/2
- ・卵 1/2個
- ◎みそ汁
- ・大根 1/3本
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個

- ・長ねぎ(笹切り) 1/2個
- ・戻したくるみ豆 60g程度
- ・みそ 適量
- ・顆粒だし 適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ、カットした大根、人参、ごぼう、戻したくるみ豆を煮込み、火が通ったら、玉ねぎを入れて薄味のみそ汁を作る。
- ② 鴨ひき肉とおろししょうが、あられ切りしたねぎ、調味料、卵を混ぜ合わせる。
- ③ ①のみそ汁の中へひき肉をスプーンで丸くして入れ、煮込んでいく。
- ④ みそを加えて味を調え、笹切りしたねぎを入れる。

9 西又かぶと冬野菜の焼きさらだ ごま風味の豆腐だれ



10 西又かぶ、白菜、りんごのダイスカットのヨーグルトサラダ



舟形産食材の使用例

西又かぶ

材料 (5人分)

- ・西又かぶ 大1/2個
- ・白フレンチドレッシング 40～50mL
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・砂糖 20g
- ・塩 小さじ1
- ・あたり胡麻(練り胡麻でも可) 15g
- ・白フレンチドレッシング(仕上げ用) . . 15～20g
- ・お好みの野菜(マッシュルーム、ブロッコリー等)

作り方

- ① オーブンを200℃に余熱する。西又かぶをきれいに洗い、一口大の大きさに乱切りする。

- ② ①の西又かぶに白フレンチドレッシング40～50mLを絡め、他のお好みの野菜と分けてフライパンにオーブンシートを敷き、ふたをして10～15分程度焼いておく。電子レンジを使用する場合は、皿に入れてラップをし、楊枝で2～3か所穴を開け、2分30秒～3分程度温める。
- ③ 絹ごし豆腐は茹でて水切りをし、砂糖、塩、あたり胡麻(練り胡麻)を合わせ、ブレンダーでソースを作る。
- ④ 仕上げに白フレンチドレッシング15～20gを好みで合わせ、ととのえる。
- ⑤ 焼いたかぶ、その他お好みの野菜等も合わせ、③の豆腐だれを掛ける、または合わせる。

舟形産食材の使用例

西又かぶ、白菜

材料 (5人分)

- ・西又かぶ 1/2個
- ・白菜 1/8個
- ・りんご 1/2個
- ・柿 1個
- ・ヨーグルト(プレーン) 200g
- ・レモン汁 10mL
- ・ブルーベリーソース 適量

作り方

- ① 白菜は2～3cm程度の大きさに切り、蒸すか湯がいて水気を絞っておく。

- ② りんご、柿をさいの目にカットしておく。
- ③ 西又かぶは半切りにしてスライスして、塩分濃度2%の塩水※に浸し、しんなりさせ絞っておく。
- ④ ①～③を合わせる。
- ⑤ ヨーグルトにレモン汁を入れ、合わせた野菜にかける。
- ⑥ ブルーベリーソースを上からかける。

※海水より少し薄めの塩水。

もしくは、塩を軽く振り揉んでおき、水気を絞る、またはキッチンペーパーで拭く。