

第 1 章

地場産物・郷土食・伝統食を活用した
献立及び地域レポート

1 ほっきごはん かつおの揚げ煮 塩昆布 (相馬市)



浜
通
り

〈献立のねらい：相馬野馬追の出陣料理を知り、ふるさとの味を大切にしよう〉中学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ほっきごはん	精白米	90	かぶの浅漬け	三温糖	2.3
	強化米	0.27		清酒	2.3
	ほっきがいスライス (冷)	26.5		本みりん	1.2
	にんじん	10		かぶ	40
	こいくちしょうゆ	3.5	すまし汁	きゅうり	20
	うすくちしょうゆ	2.5		塩昆布	1.1
	A { 三温糖	2		食塩	0.55
	本みりん	2		きざみ庄内麩	4.4
	清酒	2		木綿豆腐	30
牛乳	牛乳	206		にんじん	10
				えのきたけ	15
かつおの揚げ煮	かつお切身	50		糸みつば	10
	こいくちしょうゆ	0.6		だし昆布	2.2
	B { 清酒	1.8		かつお節	2.2
	本みりん	1		うすくちしょうゆ	6
	じゃがいもでん粉	6		食塩	0.5
	大豆油	6		水	180
	こいくちしょうゆ	3		天津甘栗	23
	C { しょうが	0.5			

献立のポイント

かつおの揚げ煮のかつおは、下味を付けた「たれ」をよくきって、でん粉をつけると、余分な粉が付かずきれいに揚げるができます。

特徴、いわれ等

相馬野馬追の出陣の際には、栗、昆布、きゅうりなどが食べられたと言われています。昆布はよろこぶ、かつおは、勝ち魚といわれ「焼きびたし」で、給食では、「かつおの揚げ煮」にしました。「勝ち栗」も「勝つ」につうじる縁起の良い伝統食です。



ほっき 相馬の料理
相馬地方調理師会より

作 り 方

ほっきごはん

- ほっきがいは、袋ごと流水で解凍する。
- にんじんは千切りにする。
- ①、②を調味料Aで煮る。
- 炊きあがったごはんに、③を混ぜ合わせる。

かつおの揚げ煮

- しょうがをすりおろす。
- かつおに、調味料Bで下味をつける。
- 調味料Cを合わせて、火にかけたたれを作る。
- ②のたれをきり、でん粉を付けて油で揚げる。
- ④のかつおに、③のたれをかける。

かぶの浅漬け

- かぶは半月切り、きゅうりは斜め切りにし、塩素で消毒し、すすぎ、水をきる。
- 塩を振り、重石をのせ漬け込む。
- 水をきり、塩昆布を混ぜ合わせる。

すまし汁

- 昆布とかつお節でだしをとる。
- 豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは根を落し2cm幅に、みつばは根を切り1cm幅に切る。
- だし汁に、煮えにくいものから煮て、調味料、みつばを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	788 kcal	ビタミンB ₂	0.66 mg
たんぱく質	36.4 g	ビタミンC	15 mg
脂質	17.1 g	食物繊維	5.9 g
カルシウム	345 mg	食塩	4.2 g
鉄	4.7 mg	マグネシウム	152 mg
ビタミンA	463 μgRE	亜鉛	3.7 mg
ビタミンB ₁	1.05 mg		

相馬野馬追と祝膳

相馬野馬追

国の重要無形民俗文化財の相馬野馬追は、相馬氏の祖である平将門が原野に放してあった野馬を捕らえる軍事訓練と、捕らえた馬を神前に奉納したことに由来します。

一千有余年の歴史を誇り、史跡中村城跡での総大将の出陣式を皮切りに、約500騎の騎馬武者が戦国時代絵巻を繰りひろげます。

野馬追の起源と沿革

相馬氏は、重胤の代の元享3年（1323）に、先に師常が奥州合戦の賞として源頼朝から与えられていた奥州行方郡（現在の南相馬市鹿島区・原町区・小高区）に住むようになり、野馬追行事もこの地に引き継がれました。

奥州への移住から明治維新まで、相馬氏は武を練ることと氏神妙見への信仰を顕かにする祭礼行事として、野馬追祭を行ってきました。



〈福島県相馬市パンフレット〉（相馬市）2015年6月

しかし、時代が変わり、明治5年に野馬原の野馬がすべて狩り獲られ、旧来の野馬追はここに消滅していました。

その後、相馬三妙見のひとつである太田神社（南相馬市原町区）が中心となって野馬追祭の再興が図られ、明治11年（1878）から、正式な内務省の許可を得た中村・太田・小高の三社合同の野馬追が始まりました。これが今日の相馬野馬追の原型となりました。昭和53年5月には国の重要無形民俗文化財に指定されています。

現在は、相馬野馬追執行委員会（委員長＝南相馬市長）を中心に、新地町、相馬市、南相馬市、飯舘村、浪江町、双葉町、大熊町が支援する祭りとなっています。

行事の流れ 〈開催日：7月下旬「土・日・月」〉

安全祈願祭〈7月最終金曜日〉

祭りを翌日にひかえ、相馬中村藩総鎮守であった相馬中村神社で、安全祈願祭が行われます。

相馬野馬追は、旧藩主家相馬家の当主が中心になって行う習わしになっております。相馬中村神社の御鳳輦（ごほうれん＝神輿）に従って出馬する宇多郷の騎馬武者たちも打ち揃い、社殿で安全祈願が行われます。

祈願が終わると、社務所前で神酒を酌み交わし武勲を誓い合います。この時の酒の肴は、『勝ち栗、豆腐、きゅうりの漬物』です。



〈福島県相馬市パンフレット〉（相馬市）2015年6月



〈浜通りの年中行事と食べ物〉（平出美穂子）2001年12月

三献の儀〈7月最終土曜日〉

三ノ丸の相馬家屋敷では、「毘沙門天の鎧」といわれる家伝の赤鎧を床の間に飾り、お神酒を上げる習わしになっています。

総大将は家のしきたりにならない甲冑を着装し三献の儀でお神酒をいただきます。この時の酒の肴は、『打ちあわび、勝ち栗、昆布』で、『打ち勝って喜ぶ』の縁起を担いだものです。

出陣式〈7月最終土曜日〉



〈福島県相馬市パンフレット〉（相馬市）2015年6月

午前8時30分相馬中村神社社務所前の正面床几に総大将、左右に侍大将・副軍師、左側に軍者・武装取締・纏奉行・御先乗・組頭等が並び、右側には功労者・氏子総代・御神輿守護役等が控えます。式の始まる前に北郷からのお迎え武者が参上して、まず宇多郷前任軍者に着到の挨拶をします。次いで繰役全員による礼繰を奏じて、前任軍者の進行により出陣式が始まります。

総大将の訓示等があり、さらに前任軍者から閲兵隊形や行列進行時の諸注意があり、次いで祝宴となります。やがて相馬の軍歌といわれる「相馬流れ山」の合唱があり出陣式が終わります。

お繰り出し〈7月最終土曜日〉

総大将を中心とした宇多郷勢の出陣式を終えると、参道で行列を整えます。相馬中村神社の御鳳輦に従い、総大将を守る宇多郷勢は、陣螺と陣太鼓の音を合図に大手門から繰り出し、市中を一巡して、南相馬市鹿島区に向かいます。



〈福島県相馬市パンフレット〉（相馬市）2015年6月

甲冑競馬〈7月最終日曜日〉

正午に、陣螺、陣太鼓が鳴り響くと、兜を脱ぎ、白鉢巻を締めた若武者が、大坪流の手綱さばきのもと、先祖伝来の旗指し物をなびかせ、人馬一体となり風を切り疾走する勇壮な甲冑競馬が行われます。

神旗争奪戦〈7月最終日曜日〉

午後1時に、花火打場の陣螺の音たからかに野馬追祭行事最大の呼びもの神旗争奪戦の熱戦がくりひろげられます。

お上がり〈7月最終日曜日〉



〈福島県相馬市パンフレット〉（相馬市）2015年6月

神旗争奪戦の半ばで総大将及び宇多郷勢と北郷勢は下山して、鹿島、中村への帰路につきます。

宇多郷勢は、馬場野で再びお上がりの行列を整え、城跡内の相馬神社に戻ります。

野馬懸〈7月最終月曜日〉

相馬小高神社において、総大将の指揮により御小人と呼ぶ若者たちが、白鉢巻に白衣をつけ、追い込まれた馬の群れに飛び込み、素手で荒駒を捕え神前に奉納します。

2 こがれいのから揚げ（相馬市）



〈献立のねらい：郷土の食材や味を知り、ふるさとを大切に伝えようとする心を育もう〉中学校

（学習指導案95頁）

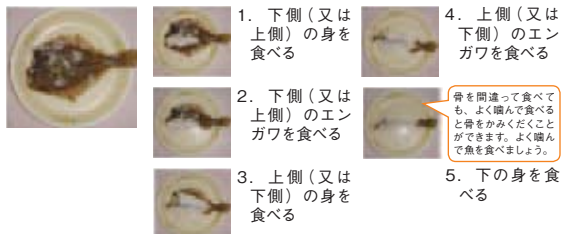
献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	100	にらとじゃがいものみそ汁	ねりからし(チューブ)	0.3
	強化米	0.3		こいくちしょうゆ	0.9
牛乳	牛乳	206		食塩（ゆで塩）	0.22
こがれいのから揚げ	こがれい	50		じゃがいも	40
	食塩	0.3		にんじん	8
	こしょう	0.05		にら	10
	じゃがいもでん粉	5		たまねぎ	20
	大豆油	6		木綿豆腐	30
こまつなのサラダ	こまつな	25		油揚げ	5
	きゅうり	15		米みそ	12.5
	キャベツ	12		かつお節	2.2
	オリーブ・ド・ツナ	10.4		水	150
	ダイスチーズ(4mm角)	4.3			
	穀物酢	0.86			
	三温糖	1			
	レモン 全果 生	1			
	こしょう	0.09			

献立のポイント

こがれいは、二度揚げするとカラッと揚がり、「えんがわ」までおいしく食べることができます。

特徴、いわれ等

〈食べ方の資料〉こがれいの食べ方



相馬港には、マガレイが1年中をとおして水揚げされていました。春先は身が薄くなり、冬場は身が厚くなり大変おいしくなります。

〈マガレイ（アカジガレイ）〉



(おもて)

(うら)

作 り 方

こがれいのから揚げ

- ① こがれいに、塩こしょうで下味をつける。
- ② ①にでん粉を付けて、油で揚げる。

こまつなのサラダ

- ① こまつなは、2cm幅に切り、ゆでて、水をきる。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにし、塩素で消毒し、すすぎ、水をきる。
- ③ ツナは汁をきる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ツナ、チーズをドレッシングで和える。

にらとじゃがいものみそ汁

- ① かつお節でだしをとる。
- ② じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、にらは1cm幅に切り、たまねぎは薄切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにし油抜きをする。
- ③ だし汁に、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、油揚げ、豆腐、にら、みそを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	783 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	33.9 g	ビタミンC	39 mg
脂質	22.3 g	食物繊維	3.4 g
カルシウム	412 mg	食塩	3.0 g
鉄	3.2 mg	マグネシウム	111 mg
ビタミンA	411 μgRE	亜鉛	3.5 mg
ビタミンB ₁	1.01 mg		

3 ずんだだんご(相馬市)



浜
通
り

〈献立のねらい：郷土の味を知り、地域の恵みや良さに気づこう〉 中学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
鶏南蛮うどん	ソフト麺	120		本みりん	1.5
	鶏もも肉(皮付き)	20		じゃがいもでん粉	4.5
	にんじん	8		七味唐辛子	0.06
	こまつな	12		水	250
	はくさい	15	牛乳	牛乳	206
	たまねぎ	30	ずんだだんご	白玉だんご(冷)	27(3個)
	ごぼう	10		青大豆ペースト(冷)	25
	根深ねぎ	10		スキムミルク	2.6
	乾しいたけスライス	1.1		三温糖	5
	なると	9		無塩バター	1
	大豆油	0.6		食塩	0.5
	かつお節	2.3		水	5
	だし昆布	0.9	みかん	みかん	80
	こいくちしょうゆ	14			
	うすくちしょうゆ	5			
	食塩	0.5			
	清酒	1.5			

献立のポイント

ずんだだんごの「あん」をバットに薄く敷きその上に白玉だんごを並べて、その上にまた「あん」をのせると、バットに白玉だんごが付かずに配食しやすくなります。

特徴、いわれ等

相馬地方のお盆のお供え物は、仏様が丸いものが好きということで、ほおずき、団子、うどん、丸め餅、茄子、瓜、西瓜などをお供えします。

そして8月14日から15日のお供え物は、枝豆をすりつぶして餅と和えたずんだ餅や茄子のずんだ和え、野菜のじゅうねん和え、なすやいんげん、南瓜の天ぷらなどです。



(浜通りの年中行事と食べ物より)

作 り 方

鶏南蛮うどん

- ① かつお節、昆布で、だしをとる。
- ② にんじん、はくさいは短冊切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはさがぎ、ねぎは小口切り、しいたけは戻す、なるとは輪切りにする。
- ③ こまつなは、食べやすい長さに切り、下ゆでする。
- ④ 油で、ごぼう、鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒めて、だし汁を加え煮る。
- ⑤ ④にはくさい、しいたけを加え、水溶きでん粉を加える。
- ⑥ なると、ねぎ、調味料、こまつなを加える。

ずんだだんご

- ① 青大豆ペーストを、袋ごと流水で解凍する。
- ② ①、スキムミルク、砂糖、バターを混ぜ合わせ、火にかけ練り上げる。水を加えながら、かたさを調整する。
- ③ 白玉だんごをゆでる。
- ④ ②をバットに薄く敷き、その上に白玉だんごを並べて、その上に②をのせる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	858 kcal	ビタミンB ₂	0.89 mg
たんぱく質	35.1 g	ビタミンC	42 mg
脂質	16.0 g	食物繊維	7.7 g
カルシウム	371 mg	食塩	6.2 g
鉄	3.3 mg	マグネシウム	127 mg
ビタミンA	420 μgRE	亜鉛	3.0 mg
ビタミンB ₁	1.21 mg		

4 鮭のみそ焼き（相馬市）



〈献立のねらい：地域でとられていた食材を知り味わい、地域のよさを知ろう〉中学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	100	鮭のみそ焼き	油揚げ	4
	強化米	0.3		しらたき	20
牛乳	牛乳	206		ごぼう	12
				にんじん	10
鮭のみそ焼き	秋鮭切り身	50		だいこん	20
	米みそ	5		はくさい	10
	こいくちしょうゆ	2		根深ねぎ	10
	清酒	2		こいくちしょうゆ	5.2
	本みりん	2		うすくちしょうゆ	4.3
即席漬け	はくさい	50		食塩	0.12
	塩昆布	1.1		かつお節	2.2
	食塩	0.45		大豆油	1
すいとん汁	鶏もも肉（皮なし）	8.5		水	120
	白玉粉	8.5			
	小麦粉	9.2			
	スキムミルク	2.8			
	全卵	5			
	水	10~15			

献立のポイント

すいとんの硬さは、耳たぶくらいの硬さに練る。練った後、休ませるともちもちとしたすいとんになります。

また、釜にすいとんを入れる時は、平らな皿にとり、スプーン等で切るように入ると、すいとんの形をそろえることができます。

特徴、いわれ等

秋に大量に水揚げされる「鮭」は、各家庭で丸ごと1本をさばき、鮭のはらこ飯（身はサッと煮てごはん混ぜる。卵は醤油で味付けをする。鮭のアラでだし汁をとり、そのだしで米を炊く。）鮭汁、鮭の味噌漬（味噌・酒粕・砂糖・醤油で味付けする。）などにして食べられます。



作 り 方

鮭のみそ焼き

- ① 鮭に調味料で下味を付ける。
- ② オーブンで①を焼く。

即席漬け

- ① はくさいは短冊切りにし、塩素で消毒し、すすぎ、水をきる。
- ② 塩を振り、重石をのせ漬け込む。
- ③ 水をきり、塩昆布を混ぜ合わせる。

すいとん汁

- ① かつお節で、だしをとる。
- ② 卵を割りほぐす。
- ③ 白玉粉、小麦粉、スキムミルクを合わせ、卵、水を加え混ぜ合わせる。
- ④ 油揚げは短冊切りにし油抜きする。しらたきは食べやすい長さに切り下茹でにする。
- ⑤ ごぼう、にんじん、だいこんはさがぎにし、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 油で、ごぼう、鶏肉を炒め、にんじん、だいこんを加えさらに炒める。
- ⑦ ⑤にだし汁、油揚げ、しらたき、はくさいを加えて煮る。
- ⑧ 野菜が煮えたら、すいとんを入れる。
- ⑨ ⑦に、ねぎ、調味料を加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	740 kcal	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	33.6 g	ビタミンC	18 mg
脂質	14.7 g	食物繊維	4.0 g
カルシウム	357 mg	食塩	3.5 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	101 mg
ビタミンA	255 μgRE	亜鉛	3.5 mg
ビタミンB ₁	1.06 mg		

5 冬至かぼちゃ（相馬市）



浜
通
り

〈献立のねらい：冬至かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごそう〉 中学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
なめこうどん	ソフト麺	120		本みりん	1.5
	鶏もも肉（皮付き）	10		七味唐辛子	0.03
	油揚げ	5		水	250
	なめこ	20	牛乳	牛乳	206
	にんじん	8	白玉入り冬至かぼちゃ	白玉だんご（冷）	30
	こまつな	15		西洋かぼちゃ	40
	はくさい	15		あずき 乾	13
	たまねぎ	20		三温糖	12
	ごぼう	10		こいくちしょうゆ	0.65
	根深ねぎ	10		食塩	0.5
	なると	10		水	50
	かつお節	2.2	みかん	みかん	80
	だし昆布	1.1			
	こいくちしょうゆ	14			
	うすくちしょうゆ	5			
	食塩	0.5			
	清酒	1.5			

献立のポイント

白玉入り冬至かぼちゃは、最後に「塩」を入れることで「甘み」が増し、「しょうゆ」を加えることで「コク」が深まります。

特徴、いわれ等

冬至かぼちゃのかぼちゃの旬は夏です。かぼちゃは長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミン類を多く含むかぼちゃを食べ、かぜなどをひかないように抵抗力をつけようとした先人の知恵の料理です。



〈冬至かぼちゃ〉

作 り 方

なめこうどん

- ① かつお節、昆布で、だしをとる。
- ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きする。にんじん、はくさいは短冊切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、なるとは輪切りにする。
- ③ こまつなは2cm幅に切り下ゆででする。
- ④ だし汁に、鶏肉、ごぼうを加えて煮る。
- ⑤ ④ににんじん、はくさい、たまねぎを加えて煮る。
- ⑥ 油揚げ、なるとを加えて煮る。
- ⑦ なめこ、調味料、こまつな、ねぎを加える。

白玉入り冬至かぼちゃ

- ① あずきをゆでこぼし、あくを抜く。
- ② かぼちゃは下ゆでする。
- ③ あずきに、かぼちゃを加え、煮る。
- ④ 白玉だんごを下ゆでする。
- ⑤ ③に、砂糖を加え、白玉だんごを入れ、塩、しょうゆで味を整える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	898 kcal	ビタミンB ₂	0.86 mg
たんぱく質	34.5 g	ビタミンC	57 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	10.5 g
カルシウム	365 mg	食塩	6.2 g
鉄	3.9 mg	マグネシウム	143 mg
ビタミンA	689 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	1.24 mg		

6 たこ飯 (相馬市)



〈献立のねらい：郷土の味を楽しもう〉小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
たこ飯	精白米	80	切り干し大根の炒り煮	米みそ	1
	強化米	0.24		切干だいこん	6
	しょうゆ	2		さつま揚げ	15
	酒	1.2		にんじん	10
	まだこ生スライス	30		ピーマン	8
	こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	2
	砂糖	1.5		上白糖	2
	酒	1		清酒	1.5
	本みりん	1		大豆油	1
	きざみのり	0.6	にら玉汁	にら	15
牛乳	水	91		たまねぎ	25
	牛乳	206		全卵	25
とり肉のごまみそ焼き	鶏もも(皮なし)	40		こいくちしょうゆ	4
	白すりごま	1		食塩	0.2
	しょうゆ	2		かつお節	2
	本みりん	2		水	120
	清酒	1			

作 り 方

たこ飯

- ① 米を洗米し、調味料をいれてさくら飯をつくる。
- ② たこを調味料で煮る。
- ③ ②をたきあがったご飯にまぜる。
- ④ たこ飯を盛りつけ、きざみのりをちらす。

鶏肉のごまみそ焼き

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② オーブンで①を焼き上げる。

切り干し大根の炒り煮

- ① さつま揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
- ② 切り干し大根は軽く洗い切る。にんじんは千切り、ピーマンは千切り下ゆです。
- ③ ①、②を油で炒め、調味料を加え、最後にピーマンを入れる。

にら玉汁

- ① かつお節でだしをとる。
- ② にらは2cmに切る。たまねぎはうす切り、卵は割りほぐす。
- ③ だしにたまねぎを入れて煮る。
- ④ 調味料、卵を入れ、最後にニラを入れて煮る。

献立のポイント

たこは、足の部分を5mmの輪切りに切って納品してもらいます。
炊き込まずに下煮してから入れるとかたくなりずおいしくいただけます。

特徴、いわれ等

たこは相馬沖でとれる代表的な魚介類です。そのため給食のメニューでもたびたび登場し、子ども達も喜んで食べる献立の一つです。



一人当たりの栄養量

エネルギー	647 kcal	ビタミンB ₂	0.66 mg
たんぱく質	31.5 g	ビタミンC	17 mg
脂質	16.2 g	食物繊維	3.3 g
カルシウム	323 g	食塩	3.0 g
鉄	4.1 mg	マグネシウム	93 mg
ビタミンA	382 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	0.87 mg		

7 たこときゅうりのカミカミサラダ なし（相馬市）



浜
通
り

〈献立のねらい：郷土の味を楽しもう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	たこときゅうりのカミカミサラダ	上白糖	0.5
	強化米	0.21		清酒	3
	水	84		まだこ生スライス	30
牛乳	牛乳	206	さやいんげんのみそ汁	きゅうり	20
豆腐とひじきのハンバーグ	ほしひじき	1		穀物酢	2
	豚ひき肉	25		こいくちしょうゆ	1
	木綿豆腐	30		本みりん	0.5
	たまねぎ	15		レモン果汁	0.2
	にんじん	3		じゃがいも	20
	ソフトパン粉	5		油揚げ	4
	全卵	5		にんじん	5
	食塩	0.3		さやいんげん	10
	こしょう	0.04		根深ねぎ	15
	ナツメグ	0.04		米みそ	9
A	ケチャップ	6		煮干し	2
	中濃ソース	4		水	120
	ぶどう酒 赤	1.5		梨	日本なし(1/4コ)
					73.8

献立のポイント

たこは和えたら調味液に少し浸しておくと味がなじみます。

特徴、いわれ等

相馬は夏を過ぎるとたくさんの梨が収穫されます。幸水～豊水などいろいろな品種の梨が出回ります。また新高といわれる梨は他の梨の2～3倍大きく、12月まで保存が利きます。

また相馬沖でとれるたこもよく家庭で食べられている代表的な魚介類です。給食ではカミカミメニューとしてサラダに利用します。



作 り 方

豆腐とひじきのハンバーグ

- ① ひじきを戻して洗う。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豆腐は水気を切り、荒く砕いておく。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ Aを混ぜ合わせ、成形する。
- ⑤ ④をオーブンで焼く。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ、加熱する。
- ⑦ 焼き上がったハンバーグに⑥のソースをかける。

たこときゅうりのカミカミサラダ

- ① たこは下ゆでしておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩素消毒をし塩をふる。
- ③ ②の水分を切り、①と調味料を加えて和える。

みそ汁

- ① じゃがいも、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 油あげは短冊切りにして油抜きをする。
- ③ いんげんは2cmに切り下ゆでする。
- ④ 煮干しでだしをとる。
- ⑤ だしにじゃがいもにんじんを入れて煮る。
- ⑥ 油揚げ、みそを入れて煮る。
- ⑦ さやいんげん、ねぎを入れて仕上げる。

梨

- ① 皮をむいて、1/4に切り、芯をとる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	675 kcal	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質	27.7 g	ビタミンC	18 mg
脂質	17 g	食物繊維	4 g
カルシウム	338 g	食塩	2.5 g
鉄	2.8 mg	マグネシウム	105 mg
ビタミンA	230 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	1.02 mg		

8 ほっきごはん すずきのおろし和え (浪江町)

浜
通
り



〈献立のねらい：地域の郷土食を知ろう〉 小学校

(学習指導案91頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ほっき飯	精白米	70	五目豆	上白糖	0.6
	強化米	0.21		さつま揚げ	10
	しょうゆ	2		だいず	10
	清酒	1		焼き竹輪	10
	ほっきがいスライス(冷)	30		にんじん	8
	こいくちしょうゆ	1.5		まこんぶ(角切り)	2
	清酒	1		ごぼう	10
	本みりん	2		糸こんにゃく	20
	焼きのり きざみ	0.3		上白糖	1.50
				こいくちしょうゆ	1
牛乳	牛乳	206	みそ汁	清酒	1
すずきの おろし和え	すずき切り身	50		白いりごま	1.00
	しょうが	0.5		大豆油	1.2
	こいくちしょうゆ	2		じゃがいも	20
	清酒	0.5		根深ねぎ	20
	じゃがいもでん粉	4		しめじ	15
	大豆油	3		米みそ	8
	だいこん	28		煮干し	2
	穀物酢	2.7			
	食塩	0.15			

献立のポイント

ほっき飯のごはんは、予め味付けをして炊きあげ、最後にほっきをのせます。

だいこんは仕上げに入れるので火は通しません。

特徴、いわれ等

請戸のホッキは浜通りの中でも有数の漁場です。質の良いホッキ貝がたくさん水揚げされました。家庭でもほっき飯の認知度は高く、子ども達も喜んで食べるメニューです。またすずきは、取り扱い時期が限られますがこの地区では最高の食材です。どんな料理にもありますが、唐揚げにしてさっぱりとした味付けでいただきます。



作 り 方

ほっき飯

- ① 米を洗米し、調味料でさくら飯をつくる。
- ② ほっき貝を下処理する。鍋に酒、みりんを一煮立ちさせ、ほっきを入れて煮る。
- ③ 炊きあがったさくら飯に②をいれてかき混ぜる。
- ④ ほっき飯を盛りつけ、きざみのりをかける。

すずきのおろし和え

- ① すずきにおろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② でん粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 大根は皮をむいてすり下ろす。
- ④ 鍋に塩、酢、砂糖を一煮立ちさせる。
- ⑤ ④を食べる直前にのせる。

五目豆

- ① 大豆は前日に水で戻しておき、当日ゆでる。さつま揚げは千切りにし油抜きする。ちくわは輪切り、にんじんは角切り。ごぼうは斜め半月に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り下ゆでする。
- ② 油でにんじん、ごぼうを炒め、他の材料、水を加え煮る。
- ③ ②に調味料を加える。

みそ汁

- ① じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切り、しめじは小房にする。
- ② 煮干しでだしをとり、材料をかたいものから煮る。
- ③ 調味料を加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	660 kcal	ビタミンB ₂	0.62 mg
たんぱく質	32.9 g	ビタミンC	19 mg
脂質	17.9 g	食物繊維	5.2 g
カルシウム	377 g	食塩	3.2 g
鉄	3.81 mg	マグネシウム	138 mg
ビタミンA	306 μgRE	亜鉛	3.6 mg
ビタミンB ₁	0.78 mg		

9 鮭の塩麴焼き（浪江町）



浜
通
り

〈献立のねらい：地場産の食材を味わい郷土の料理を理解する〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ご飯	精白米	90	小松菜のみそ汁	こいくちしょうゆ	1.6
	強化米	0.27		上白糖	2
	水	108		こまつな	15
牛乳	牛乳	206		じゃがいも	30
鮭の塩麴焼き	秋鮭切り身	40		油揚げ	4
	塩こうじ	4		にんじん	6
	こいくちしょうゆ	1.6		米みそ	9
	清酒	1.6		かつお節	2
	本みりん	1.6		水	120
卵の花炒り	乾しいたけスライス	1	梨	日本なし(1/4コ)	73.8
	にんじん	10			
	根深ねぎ	10			
	さつま揚げ	10			
	おから	20			
	糸こんにゃく	10			
	大豆油	1.5			
	本みりん	1.5			

献立のポイント

秋の味覚である鮭を使い、塩こうじにつけて焼き上げました。塩麴につけることによって鮭は味に深みが増しおいしくなります。

特徴、いわれ等

鮭は毎年9月から11月まで遡上の様子を見ることができました。この時期、鮭のやな場は大変な賑わいを見ることができました。



作 り 方

鮭の塩麴焼き

- ① 生鮭を塩麴、調味料に入れて味をつける。
- ② ①をオーブンで焼き上げる。

卵の花炒り

- ① ししいたけは戻しておく。
- ② にんじんは千切り、ねぎは小口切り、さつま揚げは短冊切りにし、油抜きをする。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆでする。
- ③ 油でにんじん、ししいたけを炒め、ねぎ、さつまあげ、こんにゃくを加えて炒める。
- ④ 調味料を加えておからを入れる。

みそ汁

- ① かつお節でだしをとる。
- ② こまつなは食べやすい長さに切り、下ゆでする。
- ③ じゃがいもはさいの目にする。にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 油揚げは短冊切りにし油抜きする。
- ⑤ だしに②を加え煮る。
- ⑥ 油あげ、調味料を加えこまつなを入れる。

梨

- ① 皮をむき、1/4に切り、芯をとる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	693 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
たんぱく質	8.7 g	ビタミンC	23 mg
脂質	15 g	食物繊維	5.9 g
カルシウム	22 g	食塩	2.6 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンA	402 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.66 mg		

10 小女子のかきあげ(浪江町)



〈献立のねらい：郷土の味を楽しもう〉小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
山菜うどん	ソフトメン	80	菜の花和え	たまねぎ	25
	山菜水煮	20		じゃがいも	10
	なると	5		あおのり	0.3
	鶏むね(皮なし)	20		薄力粉	10
	乾しいたけスライス	1		全卵	5
	なめこ	8		食塩	0.1
	根深ねぎ	10		大豆油	3
	にんじん	10		なばな	25
	かつお節	2		からし粉	0.1
	こいくちしょうゆ	5		上白糖	0.5
	食塩	0.3		こいくちしょうゆ	2
	清酒	1		かつお節削り節	0.5
	水	160		かしわ餅	30
牛乳	牛乳	206			
小女子のかきあげ	いかなご	5			
	さくらえび素干し	3.5			
	にんじん	5			

献立のポイント

かきあげは一人分ずつ形を作り油で揚げる。小女子は多少大きいサイズのものでもおいしくいただけます。

特徴、いわれ等

常磐沖には上質な小女子が水揚げされます。春を告げる魚で、これが水揚げされると市場は忙しさを増します。給食ではかき揚げや佃煮にしていました。



作 り 方

山菜うどん

- ① かつお節でだしをとる。
- ② なるとは輪切りにする。しいたけは戻す。なめこは洗う。ねぎは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③ だしにとり肉、にんじんを入れて煮る。
- ④ しいたけ、山菜水煮、なめこを加え煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、なると・ねぎを入れる。

かきあげ

- ① にんじんは千切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもは短冊に切る。
- ② 小麦粉を水で溶き、青のり、とき卵、塩を入れて衣を作る。
- ③ ②に①を入れて一人分ずつ油で揚げる。

菜の花和え

- ① 菜の花を洗い、食べやすい大きさに切り、ゆでてさます。
- ② からし粉を水で溶き、しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、①にかける。

一人当たりの栄養量

エネルギー	683 kcal	ビタミンB ₂	0.98 mg
たんぱく質	33.4 g	ビタミンC	21 mg
脂質	14.1 g	食物繊維	6 g
カルシウム	425 g	食塩	3.1 g
鉄	2.9 mg	マグネシウム	2.93 mg
ビタミンA	377 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	1.32 mg		