

14 館岩かぶの紅色スープ (会津若松市)



〈 献立のねらい：会津の伝統野菜の館岩かぶを味わおう 〉 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	80		こいくちしょうゆ	2
牛乳	牛乳	206		穀物酢	1.2
舞茸キッシュ	まいたけ	10		上白糖	0.3
	ぶなしめじ	10		ごま油	0.3
	ベーコン	10	館岩かぶの 紅色スープ	館岩かぶ	20
	じゃがいも	30		絹ごし豆腐	20
	たまねぎ	10		にんじん	5
	鶏卵	30		たまねぎ	10
	牛乳	20		スイートコーン(冷)	10
	食塩	0.3		コンソメ	0.8
	白こしょう	0.01		オリーブ油	0.5
	プロセスチーズ	5		おろしにんにく	0.5
	アルミカップ	1枚		食塩	0.5
キャベツの ごま酢和え	キャベツ	30		白こしょう	0.05
	きゅうり	12		水	120
	りょくとうもやし	20			
	まぐろサラダ油漬缶	8			

献立のポイント

会津の伝統野菜の館岩かぶを用いた献立です。赤かぶの色素はアントシアニン系色素のため酸性（酢）で赤みを増します。主に、甘酢漬等で食しますが、給食では洋風スープにしました。

特徴、いわれ等

南会津町の館岩地区でとれるので館岩かぶと呼ばれており、今から320年前からつくられはじめたとされています。長楕円形で肉質が緻密で甘味があり、夏期冷涼な館岩村地区でしか赤くならないと言われています。



作 り 方

舞茸キッシュ

- ① じゃがいもは角切りし、ゆでて水気をきる。
- ② まいたけは小房、ぶなしめじは2cm、たまねぎは1cm角切り、ベーコンは1cmに切る。
- ③ ②とじゃがいもを混ぜて塩、こしょうで味を整える。
- ④ アルミカップに具材を入れ、卵液を注ぐ。
- ⑤ プロセスチーズ（ダイスチーズ）を均等に散らし、予熱したオーブン180℃で20分焼く。

キャベツのごま酢和え

- ① キャベツはざく切り、きゅうりはななめに半月に切る。
- ② もやしと①をゆで冷却する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②とまぐろサラダ油漬缶を混ぜ③で和える。

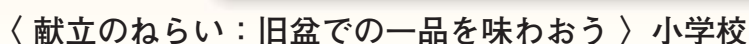
館岩かぶの紅色スープ

- ① 館岩かぶ、たまねぎ、豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 釜にオリーブ油を入れにんにく、野菜の順に軽く炒めたら、水を加えて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら豆腐を入れ調味料で味を整える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	647 kcal	ビタミンB ₂	0.68 mg
たんぱく質	23.9 g	ビタミンC	39 mg
脂質	21.3 g	食物繊維	3.5 g
カルシウム	351 g	食塩	2.2 g
鉄	2.2 mg	マグネシウム	82 mg
ビタミンA	228 μgRE	亜鉛	3.4 mg
ビタミンB ₁	0.65 mg		

鶏のえごま味噌焼き 胡瓜と豆麩の酢の物(会津若松市)



一人当たりの栄養量			
エネルギー	628 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンC	35 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	2.7 g
カルシウム	299 g	食塩	1.9 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	78 mg
ビタミンA	118 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.58 mg		

16 荒久田莖立フレンチサラダ (会津若松市)



〈 献立のねらい：会津の伝統野菜の荒久田莖立を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
バターライス	精白米	80	桜えびの スープ	サラダ油	2
	バター	2		白こしょう	0.01
	コンソメ	1		レタス	15
	食塩	0.4		スイートコーン(冷)	8
牛乳	牛乳	206		はるさめ	2
タンドリー チキン	鶏もも肉(皮なし)	50		さくらえび	0.8
	サウザンアイランドドレッシング	8		鶏がらだし	1.2
	カレー粉	0.1		食塩	0.2
	食塩	0.2		白こしょう	0.01
	混合こしょう	0.01		水	120
荒久田莖立 のフレンチ サラダ	荒久田莖立	15			
	キャベツ	25			
	かに風味かまぼこ	10			
	りんご	20			
	穀物酢	3			
	上白糖	1			
	食塩	0.2			

献立のポイント

会津の伝統野菜の荒久田莖立を用いた洋風献立です。

特徴、いわれ等

荒久田莖立は小松菜、野沢菜などの仲間、漬菜の一種です。発祥の地は会津若松市町北町の荒久田地区です。冬を越して早春に伸び出した花莖は柔らかく、甘みがあります。



作 り 方

バターライス

① 調味料を入れ炊飯する。

タンドリーチキン

① 鶏肉に塩をなじませる。調味料を混ぜ合わせ鶏肉を漬け込んでおく。
② 200℃に予熱したオーブンで20分焼く。

荒久田莖立のフレンチサラダ

① 荒久田莖立は2cmに、キャベツはざく切りにし、ゆでて冷却する。
② かに風味かまぼこは蒸して冷却する。
③ りんごは非加熱洗浄をし、皮付きのままいちょう切りにする。
④ 調味料を混ぜドレッシングを作る。
⑤ ①②とりんごを混ぜ、④で和える。

桜えびのスープ

① レタスはざく切りにする。
② はるさめは半分に折り、さっとゆで流水で洗い水気を切る。さくらえびは熱湯をくぐしておく。
③ レタス、コーンに火が通ったらさくらえびを入れ調味料で味を整える。はるさめは食す直前に入れる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	645 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	23.7 g	ビタミンC	23 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	2.3 g
カルシウム	301 g	食塩	2.4 g
鉄	1.8 mg	マグネシウム	56 mg
ビタミンA	165 μgRE	亜鉛	2.2 mg
ビタミンB ₁	0.54 mg		

17 こづゆ（会津若松市）



〈献立のねらい：お正月料理として会津の郷土料理こづゆを味わおう〉小学校

（学習指導案113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	80	みかん	豆麴	3
牛乳	牛乳	206		さやいんげん（冷）	5
鮭の塩焼き	塩ざけ	50		こいくちしょうゆ	5
紅白なます	だいこん	50		清酒	1
	にんじん	12		食塩	0.2
	かに風味かまぼこ	6		戻し汁・水合わせて	120
	穀物酢	3		みかん	40
	上白糖	1			
	食塩	0.2			
豆数の子	青大豆（乾）	6			
	味付けかずのこ	8			
こづゆ	干し貝柱	3			
	にんじん	15			
	さといも	20			
	糸こん	20			
	乾しいたけ	0.5			
	きくらげ	0.5			

献立のポイント

郷土料理の「こづゆ」を用いたお正月料理としての行事食です。

青味としてみつ葉、絹さや、さやいんげん、ほうれん草、わらびなど季節のものが用いられます。

豆数の子は、給食でも味付けかずのこを用いると安全に提供できます。

特徴、いわれ等

「こづゆ」は会津の代表的な郷土料理で冠婚葬祭に用いられます。地域により多少の材料は異なりますが里芋、人参、きくらげ、糸こん、豆麴など具だくさんで、貝柱やで乾しいたけなどでだしをとる煮吸いものです。



作 り 方

鮭の塩焼き

① 塩ざけはオーブンで焼く。

紅白なます

① かに風味かまぼこは、オーブンで10分程度蒸し、冷却する。

② だいこん、にんじんを千切りにし、ゆでで冷却する。

③ ②を食塩、上白糖、穀物酢で和え①を加え混ぜる。

豆数の子

① 大豆は前日のうちに洗浄、浸水しておく。

② 大豆を塩茹でしザルに取り冷却する。

③ 適当な大きさにした味付けかずのこを和える。

こづゆ

① 干し貝柱は一晩水につけて戻し、細かくほぐす。

② にんじんはいちょう切り、さといもは5mm厚さのいちょう切り、糸こんは3cmに切り、湯通しする。

③ 乾しいたけ、きくらげは水に戻して短冊に切り、豆麴は水につけ戻し軽く水を切る。

④ いんげんは茹でて斜めに切る。

⑤ 貝柱は戻し汁ごと、しいたけと戻し汁、水を入れて煮る。

⑥ にんじん、きくらげ、糸こん、里芋の順に入れ調味し、豆麴を入れひと煮立ちさせる。

⑦ 器に盛り、いんげんを入れる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	643 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	31.3 g	ビタミンC	26 mg
脂質	15.8 g	食物繊維	4.8 g
カルシウム	313 g	食塩	2.8 g
鉄	2.3 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンA	556 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.64 mg		

18 ざくざく(会津若松市)



〈献立のねらい：郷土料理のざくざくを味わおう〉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	80		田作り	3
牛乳	牛乳	206		酒	1
いわしの ごま衣揚げ	いわしのごま衣(冷)	36		こいくちしょうゆ	4
	大豆白絞油	4		食塩	0.2
小松菜の 和え物	小松菜	30		みりん	0.5
	もやし	20		水	120
	人参	8			
	錦糸玉子(冷)	3			
	糸ソフト削り節	0.3			
	こいくちしょうゆ	3			
ざくざく	だいこん	20			
	にんじん	15			
	ごぼう	10			
	じゃが芋	30			
	こんにゃく	20			
	打ち豆	3			
	ちくわ	8			

献立のポイント

節分の行事食です。節分には柁と大豆の枝に焼いた魚の頭を刺し、家の出入り口に挿して、鬼の侵入を防ぎました。給食ではそれに見立てて、いわしの丸揚げと「ざくざく」を汁物として味わいます。

特徴、いわれ等

会津地方での「ざくざく煮」は「ざくざく」「ざく煮」とも言われ、大晦日、お正月、節分などに食べられました。会津地方の中でも地域により用いられる材料が多少異なりますが、ざくざくとは具がたくさんということで煮物と汁物の中間のものです。根菜類が用いられ、晩秋から冬にかけての季節食です。寒さ厳しい会津では大量に作り、温め直して食べることで毎日の炊事を楽にしていたともいわれます。



作 り 方

いわしのごま衣揚げ

① 175℃の油で揚げる。

小松菜の和え物

- ① 錦糸玉子はオーブンで10分程度蒸し、冷却する。
- ② 小松菜は2cm、にんじんを千切りにし、もやしとともに茹でて冷却する。
- ③ ②をしょうゆで和え糸ソフト削り節を加え混ぜる。①を散らす。

ざくざく

- ① だいこん、にんじん、じゃが芋はいちょう切り、ごぼうは1cm厚さの斜め切りにする。
- ② こんにゃくは短冊に切りゆでてあく抜きする。
- ③ ちくわは厚めの小口切りにする。
- ④ 打ち豆はさっと水洗いする。
- ⑤ ごぼう、大根、にんじん、じゃが芋の順に入れて煮る。
- ⑥ こんにゃく、ちくわ、田作り、打ち豆を入れて調味する。

一人当たりの栄養量

エネルギー	686 kcal	ビタミンB ₂	0.50 mg
たんぱく質	23.9 g	ビタミンC	30 mg
脂質	24.8 g	食物繊維	5.4 g
カルシウム	471 g	食塩	1.9 g
鉄	3.4 mg	マグネシウム	127 mg
ビタミンA	573 μgRE	亜鉛	3.5 mg
ビタミンB ₁	0.70 mg		

19 アスパラとつまみ鱈の漬物（南会津町）



〈 献立のねらい：特産物であるアスパラガスを味わおう 〉 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	アスパラとつまみ鱈の漬物	根深ねぎ	10
	米粒麦	5		淡色辛みそ	7
	強化米	0.21		さば削り節	1.6
牛乳	牛乳	206		水	150
さばの漬け焼き	さば切り身	40			
	こいくちしょうゆ	2.5			
	清酒	1.5			
	本みりん	1.5			
アスパラとつまみ鱈の漬物	アスパラガス	30			
	にんじん	10			
	しょうが	0.1			
	つまみ鱈	8			
	しょうゆ	2.5			
団子汁	白玉団子（冷）	30			
	だいこん	30			
	にんじん	5			
	こんにゃく	10			

献立のポイント

南会津町の特産物であるアスパラガスを使った献立です。地元農家では、セロリやアスパラガスをつまみ鱈と合わせて、生姜醤油に漬けるという食べ方があります。つまみ鱈のうまみが出て、野菜が食べやすくなります。

特徴、いわれ等

南会津町田島地区では、アスパラガスの栽培が盛んです。田島地区のアスパラガスは、太くて甘みとうまみが強いといわれています。昼と夜の気温差が大きいので、甘くておいしいアスパラガスができます。



作 り 方

さばの漬け焼き

- ① さばと調味料をすべて合わせ、漬け込む。
- ② オーブンで焼く。

アスパラとつまみ鱈の漬物

- ① アスパラガスは3cm幅、にんじんは千切り、しょうがはみじん切りに切る。
- ② ①を茹でて冷却する。
- ③ ②、つまみ鱈をしょうゆで和える。

団子汁

- ① だいこんとにんじんはいちょう、こんにゃくは短冊、ねぎは小口に切る。
- ② さば削り節でだしをとり、だいこん、にんじんを煮る。
- ③ こんにゃくを加える。
- ④ ねぎ、みそを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	656 kcal	ビタミンB ₂	0.58 mg
たんぱく質	25.8 g	ビタミンC	12 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	3.0 g
カルシウム	281 mg	食塩	2.6 g
鉄	1.94 mg	マグネシウム	72 mg
ビタミンA	342 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.79 mg		

20 ふきの油炒め（南会津町）



〈 献立のねらい：田島祇園祭と食の関わりを知ろう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
五目ふかし	精白米	39	焼き鮭	秋鮭切身	40
	もち米	39		食塩	0.5
	こいくちしょうゆ	1	ふきの油炒め	ふき	25
	清酒	2		切干大根	2
	食塩	0.2		さつま揚げ	7
	ごぼう	8		米ぬか油	1
	にんじん	5		きび砂糖	1
	乾ひじき	1		清酒	1
	乾しいたけスライス	0.4		こいくちしょうゆ	2
	油揚げ	4		一味唐辛子	0.01
	鶏むね肉	15		じゃがいも	35
	米ぬか油	0.8	みそ汁	たまねぎ	10
	こいくちしょうゆ	3		乾燥わかめ	1
	食塩	0.2		淡色辛みそ	7
	きび砂糖	1		さば削り節	1.6
	清酒	2		水	150
牛乳	牛乳	206			

作 り 方

五目ふかし

- ① 精白米、もち米を研ぎ、しょうゆ、酒、塩を加えて炊飯する。
- ② ごぼうとにんじんはさがきに切る。油揚げは千切りにする。ひじき、しいたけは戻す。
- ③ 鶏肉と②を油で炒め、調味料を加えてさらに炒める。
- ④ 炊きあがった①に③を混ぜる。

焼き鮭

- ① 鮭に塩を振り、オーブンで焼く。

ふきの油炒め

- ① ふきは塩で板ずりをする。塩が付いたまま茹で、冷水にとる。次に水につけながら皮をむく。3～4cm幅に切る。
- ② 切干大根は戻し、3～4cm長さに切る。さつま揚げは短冊に切る。
- ③ 油で①、②を炒め、調味料を加えて炒める。

みそ汁

- ① じゃがいもと玉ねぎを角切りにする。わかめは戻す。
- ② 削り節でだしを取り、玉ねぎ、じゃがいもの順に煮る。
- ③ みそ、わかめを加える。

献立のポイント

ふきを板ずりするのは、色よく茹でるためです。長いまま茹でて、皮をむきやすくします。茹で時間は細い先の部分で3分、太い根本の部分で5分が目安です。

特徴、いわれ等

田島祇園祭は別名「ふき祭り」とも呼ばれて、お党屋本（お党屋とは、祭を運営する組織のこと。お党屋の組の中で中心となる一軒がお党屋本である。）の家で出される料理に、多くのふきを使います。旬の時期でもありますが、「落」を「富貴」にかけて、縁起を担ぐ意味もあります。



一人当たりの栄養量

エネルギー	627 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	29.4 g	ビタミンC	17 mg
脂質	16.2 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	329 mg	食塩	3.4 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	87 mg
ビタミンA	166 μgRE	亜鉛	2.3 mg
ビタミンB ₁	0.45 mg		

「会津の郷土料理は？」と聞かれたら…

こづゆは会津を代表する郷土料理で、お正月や結婚式などお祝いの時に食べる料理です。会津各地域で呼び方や入れる材料が少しずつ変わりますが、南会津の一部を除き、会津全域で昔から食べられてきました。



材料・切り方が異なる市町村のこづゆ

こづゆは、手塩皿てしおざらと言われる浅めに作られた小さい朱塗りの椀に盛られることから、「こじゅうのつゆ」となり、なまって「こづゆ」になったのではないかとされています。

各地域で材料が異なりますが、必ず使われるのは山の産物のきくらげかしいたけ、里の産物の里いも・にんじん、そして海の産物の貝柱です。こうした「山の幸」「里の幸」「海の幸」の食材を必ず膳に取り入れるところが、会津の食の特徴だと言えます。

〈「こづゆ」(平出美穂子) 2003年4月〉

田島祇園祭と行事食

今からおおよそ800年前のことです。

田島地方の領主長沼氏は、京都の祇園信仰である「大国主命」や「天照大神」あまてらすおおかみを祭り、お祓いをするによって悪疫を取り除いてくれる信仰を広めました。

7月23日に行われる「七行器行列」なな ぽう かいぎようれつは、お膳の上に赤飯3つ・お神酒3つ・鯖1つの合計7つの品を入れて、両親がそろった未婚の15歳から30歳までの女性によって奉納され、お党屋（まだ村々に神宮がいなかった時代に、それぞれ1年交替で神様をお祭りしていた家）から拝殿まで数百名の行列が続きます。



また、この日のお膳は「直会膳」なおらえぜんといわれ、本膳形式の料理が並びます。凍み豆腐とにしんとふきの煮物。たでの葉の上に神田の米で作られたどぶろくのかすを握ったものをのせ、その上にしめ鯖（最近では鯖）をのせたにぎり寿司のようなもの。そして、アカザを茹でて細かく切り、焼き味噌と和えたあかざのほろあえ、それにお赤飯と、ふきを細かく切ったみそ汁です。

このお祭りは、ふきがたくさん使われる所から「ふきまつり」ともいわれています。7月下旬はちょうど野菜の端境期はざかいき。今は季節を問わず様々な食材が手に入りますが、当時は野菜もなく、身近に手に入るのは山菜の「ふき」だったのかもしれませんが。乾物と塩蔵物とわずかの食材で作られたこの料理は、当時の生活の知恵が十分に生かされた貴重な献立といえそうです。

〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

〈福島県南会津町「ホームページ」(南会津町)〉

21 鶏肉のトマト煮（南会津町）



〈献立のねらい：特産物である南郷トマトを味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
コッペパン	コッペパン	97	鶏肉の トマト煮	ロースハム	5
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15		マヨネーズ	4
牛乳	牛乳	206		食塩	0.2
鶏肉の トマト煮	鶏もも肉切身	40		こしょう	0.01
	食塩	0.15	卵スープ	鶏卵	20
	こしょう	0.02		たまねぎ	20
	たまねぎ	18		キャベツ	20
	トマト	18		コンソメ	1
	ウスターソース	1.5		食塩	0.3
	中濃ソース	1.5		こしょう	0.01
	トマトケチャップ	12		水	150
	カレー粉	0.15			
	赤ワイン	2.5			
ポテトサラダ	じゃがいも	40			
	にんじん	8			
	むき枝豆（冷）	10			
	ホールコーン（缶）	5			

献立のポイント

南会津町の特産物、南郷トマトを使った献立です。生でもおいしいトマトですが、この献立では煮込み料理にします。

特徴、いわれ等

南会津町南郷地区を中心に栽培されている南郷トマトは、南会津町のほか、下郷町や只見町でも生産されていますが、初めて栽培された旧南郷村にちなんで、「南郷トマト」と呼ばれています。品種は桃太郎です。甘みとしっかりとした食感が特徴です。標高が高く、昼と夜の気温差が大きいいため、おいしいトマトができるそうです。全国に向けて出荷されるブランドトマトになっています。



作 り 方

鶏肉のトマト煮

- ① たまねぎはスライスに切り、トマトは湯むきして角切りにする。
- ② 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 鶏肉を煮て、たまねぎ、トマトを加える。
- ④ 調味料を加えて煮込む。

ポテトサラダ

- ① じゃがいも、にんじんを角切りにする。
- ② ①、枝豆、ハムを茹でて冷却する。
- ③ コーン缶の水分を切る。
- ④ ②、③を調味料で和える。

卵スープ

- ① たまねぎはスライス、キャベツは短冊に切る。
- ② ①を煮る。
- ③ 調味料を加え、卵を加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	677 kcal	ビタミンB ₂	0.82 mg
たんぱく質	28.4 g	ビタミンC	39 mg
脂質	24.8 g	食物繊維	5.1 g
カルシウム	316 mg	食塩	3.0 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	74 mg
ビタミンA	262 μgRE	亜鉛	2.2 mg
ビタミンB ₁	0.73 mg		

22 しんごろう(下郷町)



〈献立のねらい：郷土料理であるしんごろうを味わおう〉 小学校

(学習指導案117頁)

会
津

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
しんごろう	精白米	70	みそ汁	にんじん	5
	強化米	0.21		食塩	0.2
	えごま	10		きび砂糖	1.5
	きび砂糖	5		米酢	1.5
	淡色辛みそ	5		さといも	30
	本みりん	2		厚揚げ	20
牛乳	牛乳	206		根深ねぎ	10
松風焼き	鶏ひき肉	30		淡色辛みそ	7
	おから	8		さば削り節	1.6
	全卵	10		水	150
	たまねぎ	15			
	乾燥パン粉	4			
	淡色辛みそ	2.5			
	清酒	0.8			
	きび砂糖	0.4			
	白いりごま	1.5			
紅白なます	だいこん	40			

献立のポイント

下郷町の郷土料理、しんごろうを取り入れた、お正月の献立です。本来は串に刺して焼くしんごろうですが、給食では丸めたら鉄板に並べて焼きます。
松風焼きは、蒸し調理も可能です。

特徴、いわれ等

昔、旧田島町か下郷町に、しんごろうという名前の百姓が住んでいたそうです。秋の豊作を感謝する祭りに、村人は餅をつき神様に供えるのですが、しんごろうの家は貧しく、餅米がありませんでした。そこで、うるち米を炊き、半つきにして串に刺し、じゅうねん味噌を塗り、囲炉裏で焼いたものを神様に供えました。これを村人にも振る舞ったところ、おいしいと評判になりました。それから、どの家でも作られるようになり、これをしんごろうと呼ぶようになったということです。



作 り 方

しんごろう

- ① ご飯を炊き、すりこぎで半つきにして丸める。
- ② えごまを炒り、すり鉢でよくする。
- ③ ②に砂糖、みそ、みりんを入れ、照りが出るまでする。
- ④ ①に③を塗り、オーブンで焼く。

松風焼き

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、おから、卵、パン粉、みそ、酒、砂糖を混ぜる。
- ③ ②を鉄板に広げ、ごまを散らす。オーブンで焼き、切り分ける。

紅白なます

- ① だいこん、にんじんを千切りにして茹でて冷却する。
- ② ①を塩、砂糖、酢で和える。

みそ汁

- ① さといもは半月、厚揚げは短冊、ねぎは小口に切る。
- ② さば削り節でだしをとる。
- ③ だしでさといも、厚揚げを煮て、ねぎ、みそを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	676 kcal	ビタミンB ₂	0.51 mg
たんぱく質	27.2 g	ビタミンC	12 mg
脂質	22.0 g	食物繊維	6.3 g
カルシウム	404 mg	食塩	2.3 g
鉄	4.3 mg	マグネシウム	109 mg
ビタミンA	181 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	0.81 mg		

23 つゆにしめ (南会津町)



〈献立のねらい：伝統食材である、つと豆腐を味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
秋色ごはん	精白米	70	つゆにしめ	にんじん	10
	米粒麦	5		きび砂糖	1
	強化米	0.21		こいくちしょうゆ	2
	むき栗 (冷)	10		黒すりごま	2
	さつまいも	20		さといも	25
	にんじん	10		にんじん	10
	しめじ	10		焼き竹輪	10
	むき枝豆 (冷)	5		乾しいたけ	0.5
	こいくちしょうゆ	2		乾きくらげ	0.5
	清酒	1		姫たけのこ	15
牛乳	牛乳	206		つと豆腐	15
さわらの生 姜風味焼き	さわら切身	40		さやえんどう	3
	しょうが	1		食塩	0.6
	みりん	1		煮干し	2
	清酒	1		干しホタテ貝柱	0.8
	こいくちしょうゆ	2		水	140
キャベツの ごま和え	キャベツ	25			
	もやし	20			

献立のポイント

南会津の伝統食材である、つと豆腐を使った献立です。つゆにしめの他、ざくざくにも、つと豆腐は使われます。

特徴、いわれ等

つと豆腐は普通の豆腐を細長く切り、わらで包んで、塩を入れたお湯で煮ると出来上がります。「つと」とは、「わらなどを束ねて、その中に食品を包んだもの」との意味です。普通の豆腐よりも日持ちが良いのが特徴です。煮ると味が染みこみやすいので、煮しめ料理によく使われます。地元の豆腐店で製造、販売されていて、地元のスーパーでは購入することができます。



作 り 方

秋色ごはん

- ① さつまいもは角切り、にんじんはさがきに切る。しめじはほぐす。
- ② 米をとぎ、麦、強化米、しょうゆ、酒を加えて水加減をする。栗と①を加えて炊飯する。
- ③ 枝豆を茹でて冷却する。
- ④ ②と③を混ぜる。

さわらの生姜風味焼き

- ① しょうがをすりおろす。
- ② さわら、①、調味料を合わせ、漬け込む。
- ③ オーブンで焼く。

つゆにしめ

- ① さといも、にんじん、ちくわは半月切りにする。しいたけは戻して角切りにする。きくらげは戻して大きければ軽く刻む。たけのこは2cm長さに切る。つと豆腐は2cmくらいの角切りにする。
- ② 貝柱を戻して、ほぐしておく。さやえんどうは茹でて冷却する。
- ③ 煮干しでだしをとり、にんじん、さといも、貝柱(戻し汁も加える)を煮る。
- ④ ちくわ、しいたけ、きくらげ、たけのこを加える。
- ⑤ つと豆腐、調味料を加える。
- ⑥ さやえんどうを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	627 kcal	ビタミンB ₂	0.61mg
たんぱく質	27.4 g	ビタミンC	29 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	5.8 g
カルシウム	367 mg	食塩	2.1 g
鉄	2.7 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	530 μgRE	亜鉛	3.1 mg
ビタミンB ₁	0.85 mg		

24 あわごはん ますフライ(下郷町)



〈献立のねらい：特産物であるにじますを味わおう〉小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
あわごはん	精白米	70		角切昆布	2
	あわ	3		米ぬか油	1
	米粒麦	5		きび砂糖	1
	強化米	0.21		こいくちしょうゆ	2
牛乳	牛乳	206		本みりん	1
ますフライ	にじます切身	40	みそ汁	さば削り節	0.3
	食塩	0.1		こまつな	30
	こしょう	0.02		切干大根	0.6
	小麦粉	6		油揚げ	2.5
	鶏卵	3		淡色辛みそ	7
	乾燥パン粉	8		さば削り節	1.6
	米ぬか油	4		水	150
五目豆	大豆	5			
	鶏むね肉	10			
	にんじん	5			
	ごぼう	5			
	乾しいたけ	1			

献立のポイント

下郷町の特産物であるにじますを使った献立です。養鱒センターで養殖されたものを使用します。切り身、甘塩、みそ漬け、フライなどに加工して納品頂けるので、給食に使うことができます。

特徴、いわれ等

下郷町にある養鱒センターでは、にじますの養殖が行われています。ここでは、にじますのつかみ取りができたり、その場で焼いて食べられます。また、下郷町物産館では、このにじますを使ったマスバーガーが販売されています。このように、にじますは観光資源になっています。



作 り 方

あわごはん

① 米をとぎ、最後にあわを入れて軽くとぐ。麦と強化米を混ぜて通常通り炊飯する。

ますフライ

① ますに塩、こしょうで下味を付け、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて、油で揚げる。

五目豆

① 大豆は前日のうちに洗浄、浸水しておく。

② 大豆を下茹でする。

③ にんじん、ごぼうを角切りにする。しいたけは戻して角切りにする。昆布を戻す。

④ さば削り節でだしをとる。

⑤ 鶏肉を炒め、にんじん、ごぼうを加える。だしを加えて煮る。

⑥ しいたけ、昆布を加える。

⑦ 大豆を加える。

⑧ 調味料を加える。

みそ汁

① さば削り節でだしをとる。

② こまつなを3cm幅に切り、下茹でする。

③ 切り干し大根は戻し、3～4cm幅に切る。

④ 油揚げは油抜きして切る。

⑤ だしで切干大根を煮る。

⑥ 油揚げ、みそ、こまつなを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	659 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
たんぱく質	28.8 g	ビタミンC	15 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	4.8 g
カルシウム	360 mg	食塩	1.8 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンA	327 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.87 mg		

25 花嫁ささぎの煮豆（下郷町）



〈献立のねらい：特産物の花嫁ささぎを味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
親子丼	精白米	70	花嫁ささぎの煮豆	かつお削り節	1
	米粒麦	5		花嫁ささぎ	10
	強化米	0.21		きび砂糖	6
	鶏卵	35	すまし汁	食塩	0.1
	鶏もも肉	25		木綿豆腐	20
	たまねぎ	40		ぶなしめじ	8
	にんじん	10		にんじん	5
	乾いたけのこ	1.5		乾燥わかめ	1
	清酒	1.5		食塩	0.3
	こいくちしょうゆ	2.5		こいくちしょうゆ	2.5
	食塩	0.2		さば削り節	1
	さば削り節	0.2		だし昆布	0.6
				水	150
牛乳	牛乳	206			
おかか和え	キャベツ	30			
	にんじん	10			
	こまつな	10			
	こいくちしょうゆ	2			

献立のポイント

下郷町戸赤地区の特産物、花嫁ささぎを使った献立です。豆が十分に柔らかくなるまで茹でてから砂糖を加えると、ふっくらとした煮豆に仕上がります。

特徴、いわれ等

花嫁ささぎは、標高500m以上の高地が栽培に適していて、戸赤地区は標高650mにあるため栽培が盛んです。花嫁ささぎは花豆のことですが、南会津では花嫁ささぎと呼ばれています。花嫁ささぎと呼ばれる由来は、豆の色がお化粧をした花嫁さんのような淡いピンク色をしていることや、赤と白の二色の豆が採れるからだといわれています。



作 り 方

親子丼

- ① たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。しいたけは戻す。
- ② さば削り節でだしをとる。
- ③ だしで①と鶏肉を煮る。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 卵を加えてとじる。

おかか和え

- ① キャベツは短冊、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② ①を茹でて冷却する。
- ③ ②をしょうゆ、かつお節で和える。

花嫁ささぎの煮豆

- ① 豆は前日のうちに浸水しておく。
- ② 豆を茹でる。茹で汁を捨て、新しい水でもう一度茹でる。
- ③ 豆が柔らかくなったら砂糖を加える。
- ④ 仕上げに塩を加える。

すまし汁

- ① 豆腐はさいの目、にんじんは千切りに切る。しめじはほぐす。
- ② さば削り節と昆布でそれぞれだしをとる。わかめを戻す。
- ③ だしを合わせ、にんじんを煮る。
- ④ 豆腐、しめじを加える。
- ⑤ 調味料、わかめを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	634 kcal	ビタミンB ₂	0.68 mg
たんぱく質	27.9 g	ビタミンC	23 mg
脂質	17.3 g	食物繊維	6.2 g
カルシウム	354 mg	食塩	2.3 g
鉄	3.4 mg	マグネシウム	92 mg
ビタミンA	567 μgRE	亜鉛	3.3 mg
ビタミンB ₁	0.85 mg		

会津のおせち料理

「せち」とは、年越しの晴れの膳をいい、晴れの膳・晴れの食べ物とは、格別の食べ物をいいます。日本の年中行事にお供えする食べ物は、すべて晴れの膳と言えます。

おせち料理の中でも、会津独特の物は、「棒鱈の甘煮」「豆数の子」「ニシンの昆布巻きや甘煮」「にんじんの煮臍」「ぜんまいの煮物」「わらびのおひたし」「酒粕漬け」「えご」などがあげられます。

一の重には

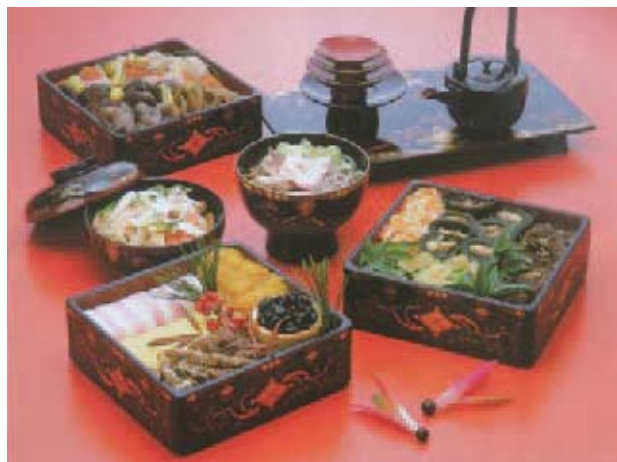
卵焼き・かまぼこ・きんとん・ゆりの甘煮・数の子など

二の重には

黒豆・にしんの甘煮・棒鱈の甘煮
ニンジン煮臍・豆数の子

三の重には

大根・ニンジン・ごぼう・椎茸・里いも・
磐梯竹・昆布などの煮物が入ります。



一方、中通りのおせち料理には、イカニンジンやゆずまき、小麦粉で作った「ねりっぼ」などが作られます。

また、浜通り地方のおせち料理には、太平洋の新鮮な海産物を使った「たこ」や「かれい」等が作られています。



〈「会津の年中行事と食べ物」 （平出美穂子）1999年10月〉

〈「中通りの年中行事と食べ物」 （平出美穂子）2000年10月〉

〈「浜通りの年中行事と食べ物」 （平出美穂子）2001年12月〉