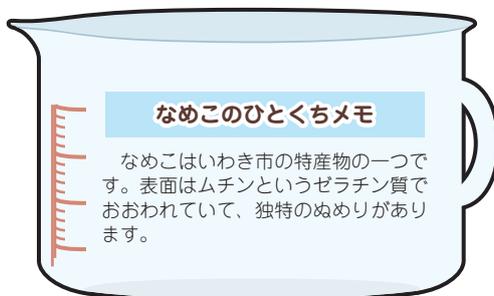


4 汁物 (1) 味噌味

なめこと大根のみそ汁

(小学校)



なめこのひとくちメモ

なめこはいわき市の特産物の一つです。表面はムチンというゼラチン質でおおわれていて、独特のぬめりがあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	63 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	1.9 g
カルシウム	87 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	20		
たまねぎ	25		
なめこ	25		
木綿豆腐	25		
根深ねぎ	5		
赤色辛みそ	11		
煮干し粉	1.5		
水	100		
		計	212.5

作 り 方

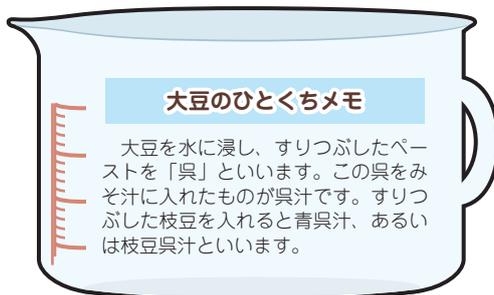
- ① だいこんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイの目切りにする。
- ② だし汁にだいこん、たまねぎを入れ、みそ半量、なめこ、豆腐を入れる。
- ③ 残りのみもとねぎを入れる。

料理のポイント

なめこのぬめりで汁が吹きこぼれるのを防ぐために、なめこを入れる前に半量のみそを入れておきます。

呉汁

(小学校)



大豆のひとくちメモ

大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」といいます。この呉のみそ汁に入れたものが呉汁です。すりつぶした枝豆を入れると青呉汁、あるいは枝豆呉汁といえます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	4.2 g
カルシウム	93 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	58 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	3 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	51 mg
亜鉛	0.9 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	5	水	70
にんじん	10		
だいこん	15		
じゃがいも	30		
たまねぎ	20		
大豆水煮(冷)	15		
油揚げ	3		
木綿豆腐	20		
赤色辛みそ	10.5		
煮干し粉	1.2	計	199.7

作 り 方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、じゃがいも、豆腐はサイの目切り、たまねぎは薄切り、油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- ② 大豆はミキサーで粗くすりつぶし、呉をつくる。
- ③ だし汁に豚肉を入れ、野菜を固いものから入れる。
- ④ 豆腐、油揚げ、呉、みそを入れる。

料理のポイント

大豆をミキサーにかける際は、同量の水を加えます。あまりかけすぎず、みそより少し粗めの粒々にし、食感を残します。少量の場合は、すり鉢やビニール袋に入れてすりつぶします。汁に溶けた大豆の、とろっとした舌触りが美味しさのポイントです。

かきたまみそ汁

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉 (皮なし)	8	水	100
にんじん	10		
たまねぎ	30		
ほうれんそう (冷)	15		
鶏卵	25		
赤色辛みそ	7		
こいくちしょうゆ	2		
じゃがいもでん粉	0.8		
食塩	0.1		
だし昆布	0.7	計	198.6

作 り 方

- 卵はミキサーで溶く。
- にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- だし汁にとり肉、にんじんを入れ、アクをとり、たまねぎを入れる。
- 調味料を入れ、水溶きでん粉でとろみをつけたら、卵を流し入れる。
- ほうれんそうを入れる。

料理のポイント

汁が十分に沸騰し、ヘラで大きくかき回したところに卵を静かに流し入れます。すぐにはかき回さず、周りが固まり始めたら静かに回すことで、汁が濁らずに仕上がります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	89 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	3.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	210 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	0.6 mg

たまごのひとくちメモ

たまごは、良質なたんぱく質の他、鉄、ビタミンA、ビタミンDなどもバランスよく含まれている食品です。

阿武隈汁

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	15	本みりん	1.5
にんじん	10	かつお節	2
さといも (冷)	20	だし昆布	0.3
鮭角切り (冷)	15	淡色辛みそ	8
はくさい	15	こいくちしょうゆ	1
根深ねぎ	10	水	130
凍り豆腐	3		
ゆずの皮	0.25		
ゆず果汁	0.25		
清酒	1.5	計	232.8

作 り 方

- にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいはざく切り、ねぎは小口切りにする。ゆずは果汁を絞りはくさいはせん切りにする。鮭に清酒をまぶしておく。
- かつお節と昆布でだしを取り、だいこん、にんじん、さといも、凍り豆腐、はくさいの順に加える。
- 鮭を加え調味し、ねぎ、ゆずの果汁と皮を加え、火を止める。

料理のポイント

福島は近年まで、「ゆずの北限」と言われてきました。鮭の生臭さをとるために、最後にゆずの果汁を加えるところもポイントです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	91 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	2.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	61 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	2 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	0.6 mg

阿武隈汁のひとくちメモ

阿武隈汁は、東北地方の郷土料理です。昔の人は、阿武隈川に戻ってくる鮭を使って、畑に植えてある大根、にんじん、白菜などをグツグツ煮て栄養補給をしていました。これが阿武隈汁の語源の由来です。

三平汁

(小学校)

ごはん物

かわりパン

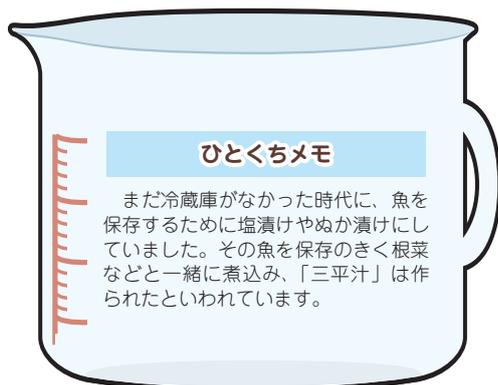
めん

汁物



材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	20	本みりん	1
にんじん	10	かつお節	2
じゃがいも	20	水	120
塩鮭角切り (冷)	20		
おろししょうが	0.1		
はくさい	20		
根深ねぎ	15		
しらたき	7		
さやえんどう (冷)	7		
赤色辛味噌	9		
上白糖	1	計	252.1

作 り 方
① じゃがいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいは1cmの短冊切り、ねぎは3mmの小口切りにする。
② 鍋にだし汁を入れ、だいこん、にんじん、じゃがいもを入れ煮る。
③ 鮭とおろししょうがを入れ、その他の材料を入れて煮る。
④ 調味料を入れて味を調える。



ひとくちメモ

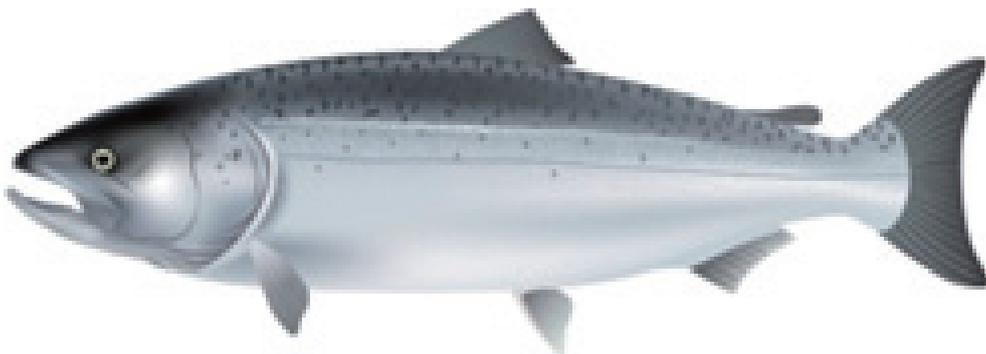
まだ冷蔵庫がなかった時代に、魚を保存するために塩漬やぬか漬にしていました。その魚を保存のきく根菜などと一緒に煮込み、「三平汁」は作られたといわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	81 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	1.4 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	80 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	223 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.4 mg

料理のポイント
三平汁は、魚の塩味を生かした味付けが特徴ですが、塩味だと魚の臭いが強く苦手な子どもも多かったため、給食ではみそで味付けをしました。



鮭



鮭は秋から冬が旬の魚です。

特徴 肉質は脂質が多くありますが、味は白身魚に似ています。

栄養 ビタミンB₁、B₂、B₆、D、Eが多く含まれています。
卵のいくらは、ビタミンEやEPAを多く含みますが、
コレステロールも多いです。

さけ類のいろいろ

○さけ（しろさけ）

「あきあじ」…川に放流された稚魚が北洋で成長し、3～5年後に元の川
に戻ってきます。秋帰ることからこの名前がつきました。

「ときしらず」…ロシアに帰る鮭が春や夏に日本で採れることからこの名前
がつきました。

〔新食品成分表 FOODS 2017〕（東京法令出版株式会社）2016年11月1日）

どさんこ汁

(小学校)



ひとくちメモ

「どさんこ」は本来北海道産の馬や北海道生まれの人を指します。これにちなんで、北海道の特産品であるじゃがいも、とうもろこし、バターなどが入っているので、「どさんこ汁」と呼びます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	104 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	3.3 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	64 μgRAE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.4 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	0.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	10	有塩バター	1
にんにく	0.3	和風だし	0.5
しょうが	0.5	水	90
にんじん	10		
じゃがいも	25		
りょくとうもやし	10		
とうもろこし(冷)	15		
木綿豆腐	25		
根深ねぎ	10		
赤色辛みそ	11	計	208.3

作 り 方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいも、豆腐はサイの目切り、ねぎは小口切り、バターは小さく切る。
- ② 沸騰したお湯ににんにく、しょうが、豚肉を入れ、にんじんを入れてアクをとる。
- ③ じゃがいも、もやし、とうもろこし、豆腐を入れ、調味料を入れる。
- ④ ねぎ、バターを入れる。

料理のポイント

バターは溶けやすいように小さめにカットしておきます。風味を残すため、バターは仕上げ直前に入れます。



ひとくちメモ

だしは、水から弱火でゆっくりと30分ぐらい時間をかけるとしっかりとだしがとれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	112 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	4.9 g
カルシウム	110 mg
鉄	2 mg
ビタミンA	108 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	3.6 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	48 mg
亜鉛	0.9 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	30	かつお節	1.7
さといも	20	水	130
にんじん	15		
ごぼう	10		
根深ねぎ	8		
生揚げ	25		
板こんにゃく	20		
淡色辛みそ	11		
ごま油	0.5		
七味唐辛子	0.01	計	271.21

作 り 方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにする。さといもは厚めのいちょう切り、ごぼうは半月切り、ねぎは輪切りにする。
- ② 生揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでをする。
- ④ だしをとり、ごぼう、だいこん、にんじん、さといもを入れて煮る。
- ⑤ こんにゃく、生揚げを入れる。
- ⑥ 食材が煮えたら、みそ、ねぎ、ごま油、七味唐辛子を入れて仕上げる。

料理のポイント

七味唐辛子とごま油がアクセントになり、おいしく仕上げるができます。ごまアレルギーの児童・生徒がいる場合は、一味唐辛子でも問題ありません。汁の仕上がり量は、一人当たり280mlで計算しています。

ごはん物

かわりパン

めん

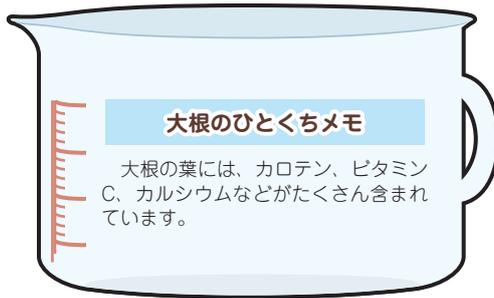
汁物

大根汁

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	25		
じゃがいも	25		
にんじん	6		
木綿豆腐	20		
淡色辛みそ	10		
和風だし	0.35		
かつおだしパック	1		
水	130		
		計	217.35

作 り 方
① だしをとる。
② 大根とにんじんはいちょう切り、じゃがいもは短冊切り、豆腐はサイの目切りにする。
③ だし汁にじゃがいも、にんじん、大根、豆腐の順に入れ、最後にみそを加える。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	61 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	1.4 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	41 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	3.5 mg

料理のポイント
みそを入れたら火を弱めて、みその香りがぬけないようにします。 新鮮なものが手に入ったら、葉を青みに使います。

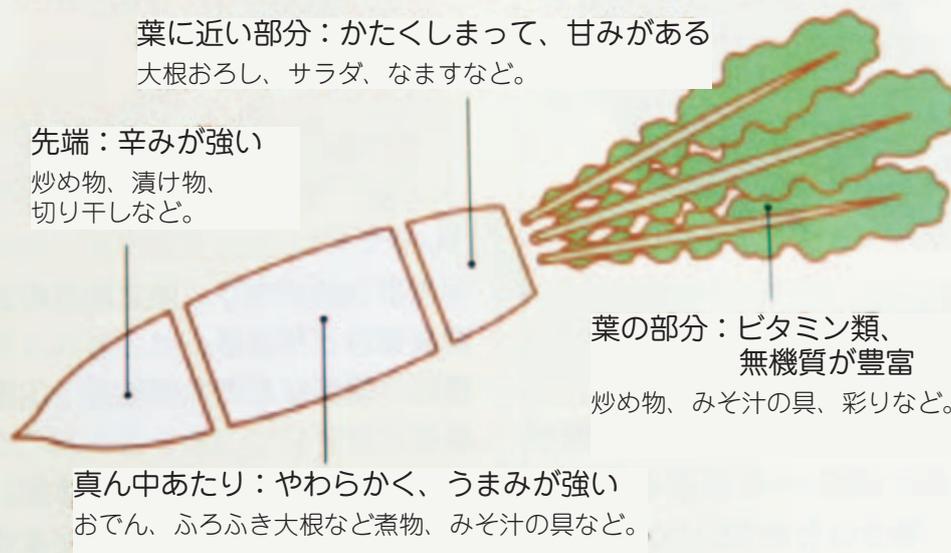


大根一本を食べつくそう

最近では、大根一本を真ん中から切って売っている店も多い。大根は部位によって、甘みや辛み、食感が違うので、それぞれの持ち味をいかした使い方をすることで、おいしく食べることができる。

葉に近い部分：かたくしまって、甘みがある
大根おろし、サラダ、なますなど。

先端：辛みが強い
炒め物、漬け物、
切り干しなど。



葉の部分：ビタミン類、
無機質が豊富
炒め物、みそ汁の具、彩りなど。

真ん中あたり：やわらかく、うまみが強い
おでん、ふろふき大根など煮物、みそ汁の具など。

〔新ビジュアル食品成分表 新訂第二版〕大修館書店2017年12月1日〕