

# 鳥取県

## 学校給食会だより



令和2年12月11日 文責:植野京子  
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

### 12月号(No.230)

(公財)鳥取県学校給食会  
鳥取市安長字前内387-1  
(TEL)0857-23-7084  
(FAX)0857-27-8040  
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

#### 令和2年度地場産物を活用した学校給食調理講習会について【鳥取県教育委員会受託事業】

11月12日(木)まなびタウンとうはくに於いて標記講習会を開催しました。本年度は、新型コロナウイルス感染防止対策の観点により参加者を制限し、対策を行っての調理講習会開催となりました。この度は事前に栄養教諭、学校栄養職員を対象に『学校給食で提供できるジビエ料理』のレシピ募集をし、その中から選ばれた5品と惣和会から提案していただいたレシピ1品の計6品を調理いたしました。参加者の方々から、「ジビエはどんな料理にも合うと思った。」「ジビエを給食に取り入れようと考えていたので、今回のメニューを参考にしたい。」など感想をいただきました。なお、応募作品と当日実際に調理したジビエ料理6品は、パンフレットにまとめ、ジビエの普及と今後の学校給食に活用していただけるよう栄養教諭、学校栄養職員の方々に配布する予定です。



※《惣和会》……(一財)鳥取県調理師連合会所属の有志が集まり、鳥取県食材を使用した新たな料理研究開発や料理を通じて食育支援など食と健康づくりの社会貢献活動を行う団体です。また、ジビエ肉の活用にも取り組まれており、これまでの調理講習会でも、学校給食向けのレシピの提案や調理指導をいただいています。



当日調理実習を行った料理6品をご紹介します。

(材料・分量はすべて4人前)



#### 【ジビエきんぴら -副菜-】

##### 《材料》

- ・鹿ミンチ ..... 32g
- ・ささがきごぼう ..... 40g
- ・突き出しこんにやく ..... 40g
- ・赤ピーマン ..... 24g
- ・れんこん水煮いちょう切り... 32g
- ・さやいんげん 3cmカット..... 32g
- ・しょうゆ ..... 10g
- ・三温糖 ..... 4g
- ・一味唐辛子..... 0.024g
- ・でん粉 ..... 8g



- ・酒 ..... 2g
- ・サラダ油 ..... 1.2g
- ・水(水溶性用) 適量

##### ～作り方～

- ①赤ピーマンは縦に4等分し、3mm幅に切る。突き出しこんにやくは下茹でをしておく。ささがきごぼうはあく抜きをし、れんこん水煮は水洗いしておく。
- ②釜にサラダ油を熱し、鹿肉を入れて炒める。ドリップを取りながらきれいなさぼろになるまで炒める。ささがきごぼう、こんにやく、れんこん水煮の順に加え、さらに炒める。
- ③少量の湯と酒、砂糖を加え火を通し、しょうゆと一味唐辛子で調味し煮含める。
- ④水溶きでん粉でとろみをつけ、さやいんげん、赤ピーマンを加え彩りよく仕上げる。

#### 【鹿肉とながいもの甘酢炒め -主菜-】

##### 《材料》

- ・鹿肉もも角切り ..... 160g
- ・清酒 ..... 4g
- ・塩 ..... 0.4g
- ・こしょう ..... 0.04g
- ・でんぷん ..... 24g
- ・ながいも ..... 120g
- ・でんぷん ..... 20g
- ・大豆白絞油 適量
- ・にんじん ..... 32g
- ・ピーマン ..... 20g
- ・こいくちしょうゆ..... 16g
- ・三温糖 ..... 12g
- ・スープストック中華 ..... 0.4g



- ・たまねぎ ..... 80g
- ・乾燥きくらげ ..... 4g
- ・ケチャップ ..... 12g
- ・米酢 ..... 12g

##### ～作り方～

- ①鹿肉は解凍して、酒、塩、こしょうで下味を付けてから、でんぷんをまぶして揚げる。
- ②ながいもは皮をむき、半月切りし、でんぷんを付けて揚げる。
- ③たまねぎは1cm程度の厚さに切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは薄切りにする。乾燥きくらげはもどしておく。
- ④釜で③を炒め、調味料で味付けて炒める。
- ⑤④に、①と②を加えてさらに炒める。

#### 【ジビエじゃぶ汁 -汁物-】

##### 《材料》

- ・煮干し ..... 12g
- ・いのししもスライス..... 60g
- ・大根 ..... 80g
- ・にんじん ..... 20g
- ・ごぼう ..... 40g
- ・里いも ..... 60g
- ・油揚げ ..... 20g
- ・白ねぎ ..... 40g
- ・生姜 ..... 3.2g
- ・みりん ..... 4g
- ・サラダ油 ..... 1.2g
- ・濃口醤油 ..... 16g
- ・清酒 ..... 4g
- ・食塩 ..... 調整



##### ～作り方～

- ①大根、にんじんはいちょう切り、里いもは一口大、ごぼうはささがき、白ねぎは斜め切り、生姜は千切りにする。いのしし肉は3cm幅、油揚げは油抜きをしてから5mm幅に切っておく。
- ②煮干しだしでだしをとる。
- ③鍋に油をしき、いのしし肉、生姜を入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら大根、にんじん、ごぼう、里いもを加えて炒める。
- ⑤②のだし汁を加え、沸騰したらあくを取り、油揚げ、白ねぎを入れ、調味する。

#### 【鉄腕ミートローフ -主菜-】

##### 《材料》

- ・鹿肉ミンチ ..... 120g
- ・豚肉ミンチ ..... 60g
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・鶏卵 ..... 12g
- ・グリーンピース ..... 32g
- ・牛乳 ..... 20g
- ・パン粉 ..... 32g
- ・ナツメグ(粉末) ..... 0.04g
- ・こしょう ..... 0.12g
- ・三温糖 ..... 2.8g
- ・ウスターソース ..... 12g
- ・水 ..... 20g
- ・食塩 ..... 2g
- ・トマトケチャップ ..... 12g
- ・でんぷん ..... 0.4g



##### ～作り方～

- ①たまねぎをみじん切りにしてスチームコンベクションで蒸した後、冷ます。
- ②パン粉を牛乳に浸しておく。
- ③ソースは調味料と水を合わせて加熱し、でんぷんでとろみをつける。
- ④①と②と残りの具材に調味料を加え、しっかりとこねる。
- ⑤クッキングシートを敷いた鉄板に④を広げて平らに伸ばす。
- ⑥スチームコンベクションでこんがり焼く。
- ⑦切り分けて③のソースをかける。

今年も「お米を使った『朝食献立コンクール』」を令和3年2月13日(土)に開催します。鳥取県内に住む小中学校を含む2名1組(家族・友達同士など)での応募です。主食が「ご飯」で、地場産物を3食材以上使った朝ごはんの献立を募集しています。応募用紙は鳥取県学校給食会のホームページからもダウンロードできます。応募締め切りは、**令和3年1月15日(金)必着**です。たくさんのご応募をお待ちしています。

#### \* 昨年度の最優秀賞作品



【タイトル】 えいようまんてん ごはん  
【献立】 おにぎり(枝豆・ちりめん)  
スクランブルエッグ(たまご・ウインナー)  
ブロッコリーとにんじんのおかかあえ  
(ブロッコリー・にんじん・塩こんぶ・ごま油)  
みそ汁 かき

#### 【ジビエとパンネのトマト煮 -副菜-】

##### 《材料》

- ・いのしし(ひき肉) ..... 40g
- ・パンネ ..... 48g
- ・にんにく ..... 2g
- ・たまねぎ ..... 100g
- ・セロリ ..... 16g
- ・トマト ..... 72g
- ・乾燥パセリ ..... 0.4g
- ・オリーブ油 ..... 1.6g
- ・塩 ..... 0.24g
- ・A ケチャップ ..... 48g
- ・三温糖 ..... 1.6g
- ・白ワイン ..... 4.8g
- ・こしょう ..... 0.04g
- ・コンソメ ..... 1g



##### ～作り方～

- ①パンネは固めに下ゆでする。にんにくとパセリはみじん切り、たまねぎとセロリは薄切り、トマトは1cm角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れる。香りが出たら、いのししひき肉を入れて炒める。白ワインを加える。
- ③たまねぎとセロリを入れてさらに炒める。
- ④材料に火が通ったらトマトを加える。
- ⑤Aで調味し、パンネを入れてからめる。塩、こしょうで味を調え、仕上げに乾燥パセリをふりかける。

#### 【鹿そぼろとらっきょう時雨煮】 惣和会提案レシピ

##### 《材料》

- ・鹿ミンチ ..... 200g
- ・刻みらっきょう ..... 50g
- ・割り下 ..... 100g
- ・胡麻油 ..... 少々



##### 割り下

- 水 又 出汁 ..... 50cc
- 濃口 ..... 34cc
- 砂糖 ..... 14g
- 味醂 ..... 34cc
- 酒 ..... 12.6cc

##### ～作り方～

- ①割り下の調味料を鍋に入れ火にかける。アルコールがとぶのでアルコールが抜ければ火を止める。
- ②鍋に胡麻油を流し、鹿ミンチを入れほぐれるまで炒める。
- ③②に割り下を入れ汁が無くなるまでさらに煮詰め仕上げに、刻みらっきょうを入れ軽く炒め完成。



**お米を使った朝食献立コンクール**  
(2人1組)  
令和3年2月13日(土) 午前10時30分～  
会場 鳥取短期大学 (倉吉市)  
問合せ先: (公財)鳥取県学校給食会 TEL:0857-23-7084  
詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.togk.or.jp>

主催: (公財)鳥取県学校給食会  
後援: 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会  
鳥取県PTA協議会 鳥取県PTA連合会

このデータは給食会ホームページからダウンロードできます