

# 鳥取県

## 学校給食会だより



令和6年12月9日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

### 12月号(No.277)

(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](mailto:kenkyu@togk.or.jp)

今年も早いもので残り1月となりました。これからの時期は、クリスマスにお正月と楽しい行事がまっていますが、どちらも待ち遠しいとは思いますが、みなさんはどちらが楽しみですか?寒くなり体調を崩しやすい時期ですが、体調管理をしっかりして元気に新しい年を迎えたいものです。

さて、今年は食材や日用品などさまざまな物の価格が高騰しました。こうした状況ではありますが、日々の学校給食献立は栄養教諭・学校栄養職員の先生方が工夫をして献立をたてられていたことと思います。そこで、改めて本会取扱いの鳥取県産食材をご紹介します。ご了承ください。

<p><b>きざみらっきょう</b></p> <p>取扱業者:野菜畑のシンデレラ 製造工場:野菜畑のシンデレラ 規 格:500g 鳥取市福部町産の「砂丘らっきょう」を穀物酢ベースのらっきょう酢で漬けています。</p> 	<p><b>青パパイヤ</b></p> <p>取扱業者:(有)サンパック 製造工場:いなか食品(株) 規 格:1kg 「食べる酵素」として注目をあびているスーパーフードの青パパイヤ。乱切りにカットされているので幅広くご使用いただけます。</p> 	<p><b>ねばりっこすりおろし</b></p> <p>取扱業者:(有)サンパック 製造工場:いなか食品(株) 規 格:500kg 品種「ねばりっこ」をすりおろし冷凍加工しています。殺菌をしているので、加熱をしなくても使用可能です。</p> 
<p><b>氷温さば切身</b></p> <p>取扱業者:(株)ダイマツ 製造工場:(株)ダイマツ 規 格:40g・50g 氷温製法で素材の鮮度を保持したまま切身加工しています。無塩タイプの切身となっています。</p> 	<p><b>アルハ鮭ボールCa</b></p> <p>取扱業者:丸和油脂(株) 製造工場:(有)西米食品 規 格:1kg(120~130入) 1個約8g 鮭の身を骨ごとミンチにし、玉ねぎを加えた魚貝ボールです。</p>	<p><b>アルハ鮭メンチカツCa</b></p> <p>取扱業者:丸和油脂(株) 製造工場:(有)西米食品 規 格:40g・50g・60g 鮭の身を骨ごとミンチにし、玉ねぎを加えて食べやすく仕上げています。</p> 
<p><b>ブロッコリーペースト</b></p> <p>取扱業者:(株)彩々 製造工場:(株)彩々 規 格:1kg 鳥取県産のブロッコリー100%のペーストです。</p> 	<p><b>米粉入り丸平天</b></p> <p>取扱業者:二方蒲鉾(株) 製造工場:二方蒲鉾(株) 規 格:1kg 1個約7g イトヨリダイや助宗たらのすり身と鳥取県産の米粉を使用した平天です。</p>	<p><b>大山鶏の肉団子</b></p> <p>取扱業者:大阪太平(株) 製造工場:コッコ(株) 規 格:1kg 1個約5g 主に鳥取県産大山鶏を使用した肉団子です。主菜、副菜、汁物などご使用いただけます。</p> 

### 「冬至」ってなあ~に?

冬至とは、1年で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月21日にあたります。

この日を境に太陽が出ている時間が少しずつ長くなっていき、昼が一番長く夜が一番短い『夏至』に向かっていきます。

冬至は運気が下がり、身体も弱ると言われています。そのため、冬至には幸運を呼び込むために「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。かぼちゃ(別名:なんきん)、にんじん、れんこん、かんてんなど「ん」がつく食材がありますが、特にかぼちゃは体を温めてくれるβカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりなので冬にもってこいの食材といえます。

\*本会で取り扱っているかぼちゃは、汁物、煮物などの副菜など幅広く県内の学校給食で活用いただいております。



### 黒豆豆知識

おせち料理の定番で、縁起物として食べられる「黒豆」は、ふっくらやわらかくおせち料理の中でも人気の品です。



黒豆は大豆の一種で、種皮が黒色や濃い紫色の黒大豆のことを「黒豆」と言います。黒豆の黒い色には邪気を払うという意味があり、「まめ」に暮らせるようにとの願いが込められ、縁起を担ぐ食材としておせち料理で使われます。

【本会取扱い黒豆商品】

- ・黒豆がんと30g (さんれいフーズ)
- ・黒豆ドライパック 500g (福山醸造)
- ・やわらか丹波黒8g
- ・カリカリ丹波黒5g

黒豆は鉄分が豊富なので貧血予防や疲労回復の効果があり、骨や歯を強くするのを助けてくれます。



写真:大阪太平商事 HP より

### 冬の味覚の王様「松葉ガニ」

山陰の冬の味覚といえば・・・「松葉ガニ」ではないでしょうか。ズワイガニのうち、成長した雄を「松葉ガニ」と言います。これは山陰地方での呼名で、同じ日本海側でも水揚げされる場所によって呼名がかわり、福井県では「越前ガニ」、石川県では「加能ガニ」の名で呼ばれます。また、脱皮直後のカニは「若松葉ガニ」「水ガニ」と呼ばれ、松葉ガニに比べ水分量が多いためお手ごろな価格で食べることができます。また、成長した雌のズワイガニは、雄に比べて小さく「親ガニ」「セコガニ」と呼ばれ、比較的安価であることから、みそ汁などで食べることも多いです。親ガニは小さくて食べる場所が少ないと思われるかもしれませんが、親ガニの美味しい所ところは、外子と呼ばれる卵と内子と呼ばれる卵巣です。水揚げの解禁は、11月上旬から12月末までのわずかな期間となっていますので、旬の味覚を味わってみてはどうでしょうか。



また境港市が漁獲量日本一の「ベニズワイガニ」は、名前のとおり鮮やかな赤色が特徴です。大きさは松葉ガニとほぼ同じですが、加工品としての利用価値が高く、捨てる部分がほとんどなく、様々な料理に応用されています。また水揚げ時期は9月から翌年の6月までと期間が長いのも特徴です。

美味しい松葉ガニの見分け方は、手に持った時にずっしりとした重みがあり、殻が固いものを選ぶと良いと言われています。また、カニの甲羅に黒い粒が付いているものがありますが、これは人体に害はなく、この黒い粒がたくさん付いているということは、脱皮をしてから時間がたっているという証で、身入りの良さを表しているといえます。他にも、脱皮をしたばかりのカニは腹が白いため、褐色のものを選ぶ、爪が大きいものを選ぶなどのポイントがあります。