

八頭郡食育だより 令和5年11月 特別号

# すくうるらんち



八頭郡栄養教諭・学校栄養職員

やずぐんがっこうきゅうしょくかい ぼしゅう わがや じまん  
八頭郡学校給食会が募集しました「我が家の自慢  
りょうり 料理コンクール」にたくさんのご応募をいただき、あ  
りがとうございました。このたび厳正なる審査の結果  
により、かくしゅう けつてい たいしょう かがや りょうり がつ がっこうきゅうしょく  
各賞が決定いたしましたのでお知らせいたし  
ます。なお、大賞に輝いた料理は11月の学校給食  
で登場します。



## 我が家の自慢料理コンクール 結果発表



はっとうしょうがっこう ねん あべ そうあ  
**八東小学校(6年) 安部 颯吾 さん**

りょうりめい  
【料理名: きのこしょうがたっぷりたきこみごはん】



### ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

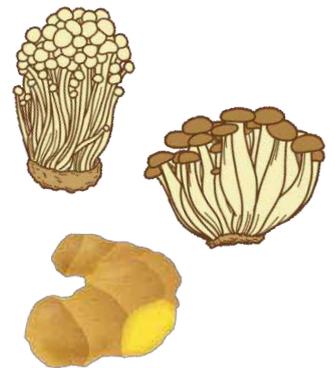
こめ	4 合	あぶらあ	まい
		油揚げ	1/2 枚
ごぼう	1 本	しょうが	1/3 個
いと		うすくちしょうゆ	おお
系こんにやく	100 g		大さじ 2
にんじん	1 本	みりん	おお
			大さじ 2
とり		りょうりしゅ	おお
鶏もも肉	250 g	料理酒	大さじ 1
えのきたけ	1/2 袋	かりゅう	おお
		顆粒だし	大さじ 1
しめじ	1 株		



### つく かた <作り方>

- ① 米を研いで、水を切っておく。  
ささがきごぼうをあく抜きする。糸こも水を切っておく。にんじんを短冊切りにする。  
えのきを食べやすいように切る。しめじは石づきを取る。しょうがはみじん切りにする。  
油揚げを小さく切る。
- ② 炊飯器に米を入れて、顆粒だし、うすくちしょうゆ、みりん、料理酒を入れて混ぜる。
- ③ 切った具を入れてご飯を炊く。

がつ やずぐんない がっこうきゅうしょくどうじょう たの  
11月に八頭郡内の学校給食に登場します。お楽しみに!



### ☆ アピールポイント ☆

やずちょう とくさんひん とりにく  
八頭町の特産品のきのこをはじめ、鶏肉やにんじん、ごぼうなど具材をたくさん入れたことがポイントです。



# 若桜学園小学校6年 本田 拳土さん

優秀賞

## 【料理名：えごまのプチプチマカロニ】

### <材料 4人分>

マカロニ	100g
こんにやく	40g
えごま	小さじ1
万能ねぎ	1/4本
マヨネーズ	適量
からし	小さじ1/2
塩・こしょう	少量
オリーブ油	小さじ1/2

### <作り方>

- ① こんにやくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ② マカロニ、こんにやくをゆでる。
- ③ マカロニにオリーブ油を入れて混ぜる。
- ④ こんにやくに塩こしょうをふり、混ぜる。
- ⑤ マヨネーズ、からし、えごま、ねぎを混ぜ合わせてから、マカロニとこんにやくを入れて混ぜる。



### ☆ アピールポイント ☆

マカロニサラダがすきなので、給食で出たえごまを入れました。プチプチしたえごまとこんにやくを入れているので、ちがう食感を楽しみながら食べられます。



# 智頭中学校 1年 福安 優莉さん

優秀賞

## 【料理名：智頭鹿肉と

## 砂丘らっきょうのピリ辛そばろ】

### <材料 4人分>

鹿肉ミンチ	130g	豆板醬	適量
らっきょう甘酢漬け	10粒	しょうゆ	小さじ3
たまねぎ	1/2玉	砂糖	小さじ2
にんじん	1/6本	酒	小さじ1
ねぎ	2本	ごま油	小さじ1
にんにく	適量		
しょうが	適量		

### <作り方>

- ① らっきょう、にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら鹿肉を炒める。
- ③ ②ににんじん、たまねぎ、らっきょうを加え、火が通ったら、豆板醬、酒、しょうゆ、砂糖を入れて味を調える。
- ④ 最後にねぎを加える。



### ☆ アピールポイント ☆

鹿肉やらっきょうが苦手な人でも食べやすい甘辛い味付けにしました。

地元の食材をたくさん使ったメニューにしました。

牛肉と比べると高たんぱく質、低脂質で、鉄分を多く含む智頭鹿肉を使いました。



このほかにも、たくさんの自慢料理を応募していただきました。

ありがとうございました!(^^)!

