

東部地域食育だより

すくうるらんち

東部地域栄養教諭・学校栄養職員

令和8年9月 NO.3

とっとり県民の日号

TOTTORI

GAKKOU

EIYOU

ともに創ろう

私たちの郷土

～9月12日 とっとり県民の日～

トリビー

TOTTORI



9月12日は「とっとり県民の日」です。1881年(明治14年)9月12日に現在の  
 鳥取県が誕生したことを記念して、「私たち一人ひとりがふるさとの大切さを実感  
し、県民の一体感を高める日」として、平成10年に制定されました。  
 鳥取県には、海や山などの豊かな自然環境で育まれた、おいしい食材がたくさん  
 あります。ぜひこの機会に、鳥取県にある食材の魅力を探してみましょう。

「とっとり県民の日」の学校給食献立

には、梨が使用されます

鳥取

鳥取県の初秋の味覚である二十世紀梨は、鳥取県のフルーツとして有名です。  
 鳥取県で二十世紀梨が栽培されるようになり、今年で122年になります。  
 二十世紀梨のよさを受け継いだ新しい品種の「なつひめ」「夏さやか」、新しい特  
 産品として「新甘泉」などが栽培されています。

しょく

とっとりけん

食パラダイス鳥取県

ゆた

だいち

めぐ

豊かな大地の恵み

鳥取県学校栄養士協議会

キャラクター「なしっち」

ながいも

なす

プロッコー

1

らっきょう

しゅっかりょう 出荷量2,120トン

しゅっかりょう ぜんこく やく ぜんこく

出荷量は全国の約35%で、全国

1位です。旬は 5月下旬から 6月

中旬。鳥取市の福部町、北栄町など

で栽培されています。

4

すいか

しゅっかりょう 出荷量17,400トン

しゅっかりょう ぜんこく い とっとりけんさん

出荷量は全国4位で、鳥取県産の

旬は 6月上旬から7月中旬。

北栄町や倉吉市、琴浦町、伯耆町、湯

梨浜町などで栽培されています。

新鮮な海の幸

とうふちくわ

とびうお(あご)

1

ずわいがに

ぎょかくりょう 漁獲量564トン

「ずわいがに」のうち成長した雄を

山陰地方では「松葉がに」と呼びます。

「松葉がに」の漁は、11月から 3月

の冬の日本海で行われています。

1

はたはた

ぎょかくりょう 漁獲量617トン

とっとりけん

鳥取県のはたはたは、9月から 5月

と漁の時期が長いのが特徴です。

鳥取港・網代漁港で、水揚げされま

す。

参考：鳥取県総務部統計課「2026年データで探そう！鳥取県」より

# とっとり県民の日に提供する学校給食献立紹介

## 豚肉の梨ソース炒め



岩美町食指導員  
タベルンジャー

【材料】 4人分

豚もも肉 200g  
(角切り又は薄切り)  
にんにく 1/2片  
食塩 少々  
こしょう 少々  
たまねぎ 80g  
ピーマン 20g  
サラダ油 適量  
梨 20g  
こいくちしょうゆ 6g  
A みりん 3g  
白ワイン 3g

【作り方】

- ① にんにくと梨はすりおろす。たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をしき、にんにくを入れて炒め、香が立ったら豚肉を入れる。豚肉に食塩とこしょうをふって、下味を付けながら炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎとピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、梨とAの調味料を入れて味を整える。

梨の甘味で優しい味に仕上がりますが、ご飯にも合うおかずです。また、豚肉を鶏肉に変えて作っても美味しく召し上がれます。

## 梨入り豚肉のキムチ炒め

【材料】 4人分

豚もも肉 80g  
梨 15g  
白菜キムチ 60g  
キャベツ 120g  
ごま油 2g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、すりおろした梨と合わせておく。
- ② 白菜キムチは2cm幅程度、キャベツは2〜3cm幅程度に切っておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をしき、①を炒め、豚肉に火が通ったら白菜キムチを入れ、油をまとうように炒める。  
(キムチにつやが出る感じ)
- ④ ③にキャベツを入れ強火でさっと火を通す。



八頭町マスコットキャラクター  
やずびよん

ご飯のすむ一品です。

豚肉をすりおろした梨に漬け込むことで肉が柔らかく仕上がります。キムチも、油や肉と炒めることでマイルドな味わいになります。

とっとり県民の日に提供予定の献立の中からレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



## 砂丘の白い宝石サラダ

【材料】 4人分

甘酢らっきょう 20g  
梨 20g  
長いも 140g  
きゅうり 60g  
にんじん 20g  
コーン 12g  
酢 10g  
オリーブ油 10g  
A うすくちしょうゆ 5g  
さとう 小さじ 1/2  
こしょう 少々

【作り方】

- ① 甘酢らっきょうは刻む。梨は皮と種を取り、すりおろす。
- ② 長いもはサイコロ型、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ Aの調味料と①を合わせ、②とコーンを入れてさっくり混ぜ合わせる。

「白い宝石」と呼ばれる砂丘ながいもと、刻んだ砂丘らっきょう、すりおろした梨を合わせた爽やかなサラダです。

智頭町森林セラピー  
イメージキャラクター もりりん



## 鶏肉のらっきょうソースかけ

【材料】 4人分

鶏もも肉 240g  
酒 小さじ 1  
食塩 1g  
サラダ油 適量  
甘酢らっきょう 25g  
赤ワイン 10g  
こいくちしょうゆ 5g  
A さとう 小さじ 1  
ケチャップ 20g  
水 25g  
片栗粉 適量

【作り方】

- ① 鶏肉を4等分に切り分け、酒と食塩をふり、なじませる。
- ② 甘酢らっきょうを細かく刻む。
- ③ ②とAを煮立てソースを作る。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を焼く。
- ⑤ ③のソースをかける。

甘めのソースで、らっきょうが苦手な人にも食べやすい味です。

## 長いものソテー

【材料】 4人分

長いも 200g  
ベーコン 20g  
たまねぎ 80g  
にんにく 5g  
ピーマン 15g  
A 顆粒コンソメ 少々  
食塩 ひとつまみ  
こしょう 適量  
サラダ油 大さじ 1

【作り方】

- ① 長いもは皮をむき、厚めの短冊切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切り、たまねぎとピーマンは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、にんにくを入れて炒め、ベーコンとたまねぎを加える。なじんだらピーマンを加える。
- ④ ③に長いもと水50mlを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。Aの調味料で味付けし仕上げる。

長いもは加熱するとホクホクとした食感になります。お好みの食感になるよう加熱時間を調整してください。



若桜学園  
マスコットキャラクター  
さくらちゃん