

八頭郡食育だより 令和7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 ゅ く か い ぼ し ゅ う
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 げ ん せ い し ん ざ け っ か
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 っ て い
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 に
た い し ゅ う か か や り ょ う り が っ こ う き ゅ う し ゅ く
どうしよう
登場します。



我が家の自慢料理コンクール 結 果 発 表



ふ な お か し ゅ う が っ こ う ね ん も り さ だ こ た ろ う
船岡小学校6年 森定 虎太郎 さん

り ょ う り め い な し
【料理名：スパイシーチキンの梨ソースがけ】



ざ い り ょ う に ん ぶ ん <材料 4人分>

と り に く 鶏肉	200g	な し (梨ソース)	
し お 塩	こ さ じ 1/8 (約0.75g)	な し 梨	1/2 個
こ し ょ う こしょう	て き ょ う 適量	は ち み つ はちみつ	こ さ じ 1
に ん に く にんにく	1 かけ	さ け 酒	こ さ じ 2
カ レ ー 粉 カレー粉	こ さ じ 1		
ヨ ー グ ル ト ヨーグルト	100g		

つ く か た <作り方>

- ① と り に く し お し た あ じ
鶏肉に、塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② す り お ろ し た に ん に く カ レ ー 粉 こ い ふ う み
すりおろしたにんにく、カレー粉を入れ風味をつける。
- ③ ヨ ー グ ル ト に 1 時 間 ほ ど つ け て お く 。
じ か ん
- ④ グ リ ル オ ー ブ ン で 10 ~ 15 分 ぐ ら い 、 表 面 が こ ん が り 焼 き 上 が る ま で 焼 く 。
ふ ん ひ ょ う め ん や あ
- ⑤ 焼 き あ が る ま で に 、 な し き
梨を切ってすりおろし、はちみつと酒と一緒に混ぜ、
ア ル コ ー ル を と 飛 ば す た め に 煮 詰 め て ソ ー ス を つ く
作る。
- ⑥ ④ の 焼 き あ が っ た と り に く う え な し
④の焼きあがった鶏肉の上に、梨のソースをかけて完成。
か ん せ い

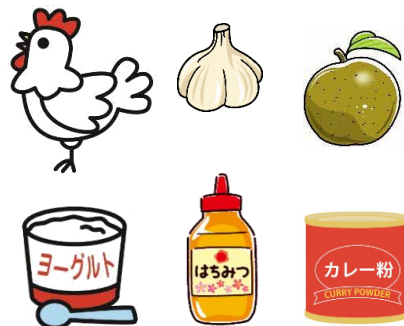
☆ アピールポイント ☆

か ら あ ま な し
辛さと甘い梨のソースがマッチして、にんにくの風味がより食欲を誘います。
ふ う み し ゅ く よ く さ ぞ

じ む と し ゅ く ざ い つ か か ん き ょ う は い り ょ
地元食材を使い、環境に配慮したおいしさ満点の一品です。
ま ん て ん ひ と し な



が っ こ う き ゅ う し ゅ く と 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！





優秀賞

ち づ しょうがっこう ねん う きた め あ
智頭小学校6年 浮田 芽愛さん

りょうりめい ち づ いろど
【料理名：智頭キクラゲ彩りつくね☆彡】



ざいりょう にんぶん
<材料 4人分>

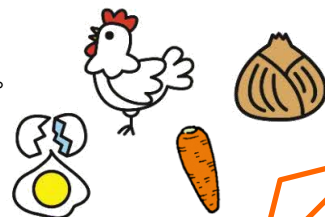
とりにく 鶏ひき肉	300g	あぶら 油	しょうしょう 少々
きくらげ(乾燥)	5g		
たまねぎ	1/2個	(てや 照り焼きのタレ)	
しょうが	少々	しょうゆ	おお 大さじ2
にんじん	1/2本	みりん	おお 大さじ2
えだ豆	100g	さとう 砂糖	おお 大さじ1
たまご 卵	1個	みず 水	おお 大さじ2
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1		

<作り方>

- ① キクラゲを、みずで20～30分戻してから細かく刻む。しょうがはすりおろし、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに、①の切った材料・えだ豆・卵・片栗粉を入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ フライパンに、油を少しひいて、手のひらサイズのこぼんがたにしたタネをならべ、ちゅうびりょうめん、やいろで両面に焼き色がつくまで焼く。(3分ずつ) 焼けたらふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④ フライパンの余分な油をふき取り、合わせておいた照り焼きのタレを入れて、全体にからめる。

☆ アピールポイント ☆

ちづちょうせん つか
智頭町産のキクラゲを使って、キクラゲのコリコリした食感がくせになるつくねを作りました。
また彩りをよくするために、にんじんやえだ豆も入れました。



優秀賞

わ か さ が く えん ちゅう が っ こ う ねん こ ば や し ひ ろ き
若桜学園中学校7年 小林 央季 さん

りょうりめい き ば だいこん
【料理名：とうふちくわでボリュームアップ 切り干し大根サラダ】

ざいりょう にんぶん
<材料 4人分>

き ば だいこん 切り干し大根	30g	あお 青じそ	まいぶん 3枚分
ツナ缶	70g	とうもろこし	1/2本 (80g)
きゅうり	1本	マヨネーズ	おお 大さじ3
とうふちくわ	1/2本	塩	しょうしょう 少々

<作り方>

- ① 切り干し大根をもみ洗いし、ゆでて冷まし水気をきっておく。
- ② きゅうりと青じそを薄切りにしておく。
- ③ とうふちくわも食べやすい大きさにし、細切りにしておく。
- ④ ボウルに①の切り干し大根・②のきゅうり・③のとうふちくわ・ゆでて冷ましたとうもろこし・ツナ缶を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 青じそ、マヨネーズ、塩少々を入れて混ぜ合わせる。皿に盛りつけてできあがり。

☆ アピールポイント ☆

とうふちくわを入れてボリュームアップしています。切り干し大根は、栄養満点です。カリカリと歯ごたえもあって、とうふちくわのやわらかさとちがった食感がおもしろいです。おばあちゃんの家で作った野菜を入れていますが、ちりめんじゃこなどを入れてもカルシウムアップで元気になります。



じま り ょ う り お う ぼ
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！

