

東部地域食育だより

令和5年9月 NO.3 とっとり県民の日号

すくうるらんち

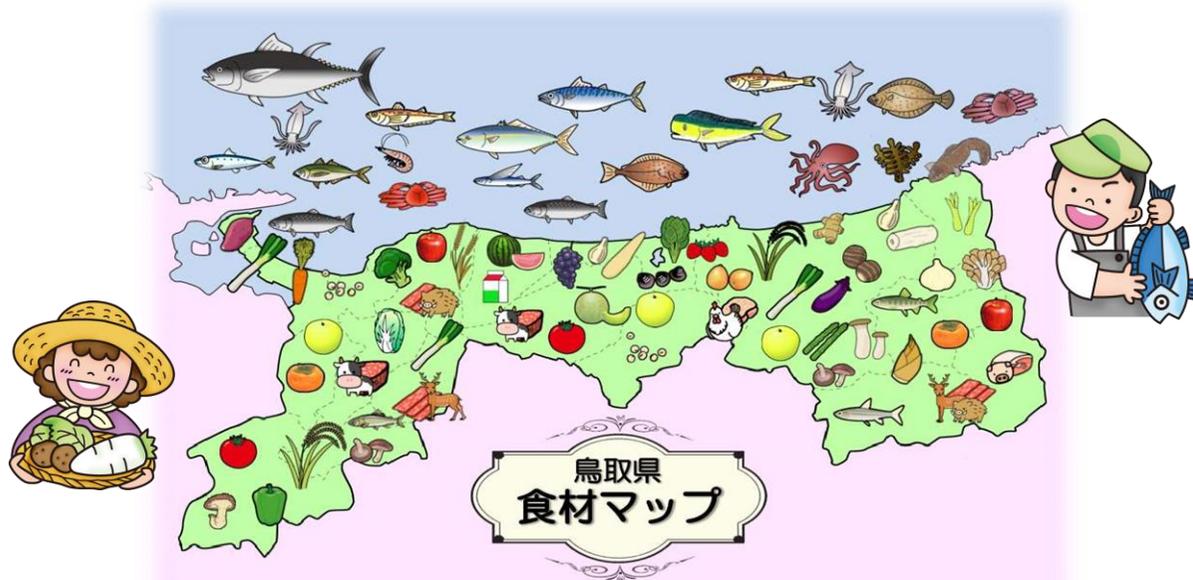


東部地域栄養教諭・学校栄養職員

ともに創るう
私たちの郷土
 ~ 9月12日 とっとり県民の日 ~

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にちなみ、「**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からできた、おいしい食材がたくさんあります。ぜひこの機会に、鳥取県の魅力を見つけ、より良い鳥取県を作っていきましょう。



食 パラダイス

とっとり 鳥 取 県



とくさんひん しょうかい
 とっりのおいしい特産品を紹介します!

まつば 松葉がに



ズワイガニの成長したオスを山陰では「松葉がに」と呼びます。メスは「親がに」と呼ばれ、親がにのみそ汁は郷土料理として親しまれています。

にじっせい きなし 二十世紀梨



100年以上も栽培されている鳥取県を代表する果物です。生産量は全国トップクラス!鳥取県では他にも多くの品種の梨が栽培されています。

さきゅう 砂丘らっきょう



鳥取県中・東部の砂丘地帯で栽培されています。真夏の暑い時期に植えられ、秋には紫色のきれいな花を咲かせます。

とうふちくわ



江戸時代から伝わる、鳥取県中・東部の伝統的な郷土食です。豆腐と魚のすり身で作られる全国的にもめずらしい加工食品です。

とっとりわぎゅう 鳥取和牛



鳥取県は、黒毛和牛の産地として全国的に知られています。「鳥取和牛」は、品質がよいことから品評会で高評価を得ています。

すいか



大山山麓の豊かな土壌で育った鳥取県のすいかは、大玉でさわやかな甘み特徴です。「大栄すいか(北栄町)」は全国的にも有名です。

けんみん ひこんだて しょうかい 「とっとり県民の日献立」紹介

かくきゅうしょく けんみん ひ ていきょうよてい こんだて なか
各給食センターで「とっとり県民の日」に提供予定の献立の中から、
しょうかい しょうかい かてい つく
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！



鳥取県学校栄養士協議会
キャラクター「なしっち」

とりにく 「鶏肉のらっきょうソース」



【材料】4人分	
鶏もも肉 50g	4 切
塩・こしょう	適量
(らっきょうソース)	
らっきょう甘酢漬け(みじん切り) 20g	
赤ワイン	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
こいくちしょうゆ	小さじ 1 弱
ケチャップ	小さじ 1 強
水溶き片栗粉	適量

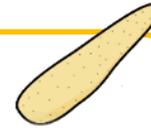


八頭町マスコットキャラクター やずびよん

【作り方】
①鶏肉に塩・こしょうをし、フライパンかグリルで焼く。
②鍋にソースの材料を入れて煮立て、様子を見て水溶き片栗粉でとろみをつける。
③①に②のソースをかける。

ご家庭でソースを作る場合は、少量なので電子レンジでの加熱をおすすめします。鍋で作られる場合は、多めに作って、ドレッシングとして野菜にかけるのもおいしいです。

なが 「長いものソテー」



【材料】4人分	
長いも	200g
たまねぎ	80g
ベーコン	40g
にんにく	1片
パセリ	少々
サラダ油	小さじ 1/2
顆粒コンソメ	小さじ 1/3
食塩	少々
こしょう	少々



長いものは加熱時間を短くするとシャキッと、よく加熱するとホクホクとした食感が楽しめます。お好みで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

【作り方】
①長いものは1cm程度の厚さの半月切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、たまねぎ、ベーコンを炒める。
③たまねぎに火が通ったら長いもを加えて炒め、調味料で味を調える。
④パセリを加えてできあがり。

「とっとりカレースープ」



【材料】4人分	
鶏もも肉	60g
たまねぎ	80g
なす	20g
チンゲンサイ	20g
しめじ	30g
エリンギ	30g
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 2
カレー粉	小さじ 1
塩・こしょう	少々
水	500ml



智頭町森林セラピーイメージキャラクター もりりん

【作り方】
①鶏肉は1.5cm角に切る。
②たまねぎは薄切り、なすはいちょう切り、チンゲンサイは適当な大きさに切る。
③しめじはほぐし、エリンギは短冊切りにする。
④鍋に水を入れ、①、②、③を加えて煮る。
⑤具材がやわらかくなったらコンソメ、うすくちしょうゆ、カレー粉の順で味付けをする。
⑥塩・こしょうで味を調える。

旬の野菜やお好みのきのこで作ってみてください。

から 「あごのピリ辛そばろ」



【材料】4人分	
とびうおミンチ	40g
豚肉ミンチ	100g
にんじん	20g
たまねぎ	100g
葉ねぎ	20g
にんにく	1g
しょうが	2g
トウバンジャン	少々
こいくちしょうゆ	大さじ 3/5
三温糖	大さじ 1/2
清酒	小さじ 4/5
ごま油	小さじ 1/3



岩美町食指導戦隊 タバランジャー

【作り方】
①とびうおミンチは清酒を加えほぐす。
②にんじん、たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
③フライパンにごま油を熱し、とびうおミンチと豚肉ミンチをほぐしながら、にんにく、しょうがと炒める。
④③ににんじん、たまねぎを加え、さらに炒めて調味する。
⑤④に葉ねぎをちらしてできあがり。

魚は骨があるから苦手!という子供たちでも、とびうおの身をミンチにし、豚肉と一緒に炒めることで食べやすくなります。とびうおミンチは弾力があってくっつきやすいので、最初にほぐしておくのがポイントです。

だいせん あ 「大山ブロッコリーのさっぱり和え」



【材料】4人分	
大山ブロッコリー	30g
キャベツ	30g
ホールコーン	5g
ロースハム短冊切り	8g
梨&らっきょうドレッシング(旨塩仕立て) または お好みのドレッシング	小さじ 1



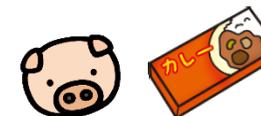
鳥取大学マスコットキャラクター とりりん

市販のドレッシングを活用したメニューです。茹でる作業は電子レンジで加熱すると時短になります。

【作り方】
①ブロッコリーを1口大、キャベツは千切りに切っておく。
②①をさっと茹でて冷水で冷ます。
③②にコーンとハムを加え、ドレッシングで和える。

ぶたにく しょうゆいた 「豚肉のカレー醤油炒め」

【材料】4人分	
豚肉細切れ	200g
キャベツ	120g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
もやし	100g
油	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 2
こいくちしょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1/4 弱



カレー味で、肉と一緒に野菜もしっかりと食べることができ、ご飯もすすみます。

【作り方】
①キャベツは一口大に切り、にんじん、たまねぎは薄切りにする。
②フライパンに油を引き、豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜を加える。
③野菜が少ししんなりしたら、酒とみりんを加え、炒める。
④最後にこいくちしょうゆ、砂糖、カレー粉を加えさっと炒め香りを出す。