八頭郡食育だより　　令和8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

八頭郡学校給食会が募集しました「我が家の自慢料理コンクール」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、各賞が決定しましたのでお知らせします。なお、大賞に輝いた料理は11月の学校給食に登場します。

我が家の自慢料理コンクール 結果発表

大賞

若桜学園　6年　藤原　晴太　さん

【料理名：プチプチえごまのカリカリポーク】



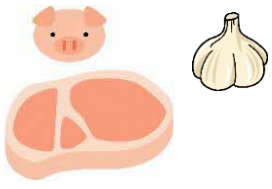
<材料　4人分>

豚肉もも切り落とし		400g
Ⓐ	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
片くり粉		大さじ5
サラダ油		適量
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	酢	大さじ1と1/2
	えごま	大さじ1

<作り方>

① ポリ袋に、豚肉とⒶを入れ、しっかりもみこむ。
② ①に片くり粉を入れ、全体になじませるようにしっかり振る。
③ ②を少しずつの固まりにできるだけ作る。
④ フライパンに油を入れ、中火にかけ、③を両面揚げ焼きにする。（5~6分）
⑤ カリッとなったら油を切り、混ぜ合わせておいたⒷと合わせる。
⑥ 完成!!

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 ☆

タレに入ったえごまが、プチプチして食感もいいです!

☆ 気を付けてね ☆

フライパンに肉がくっついて、とるのが熱くて大変でした。

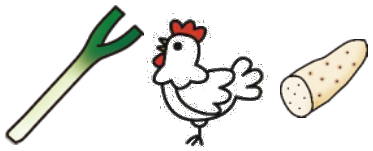
優秀賞

智頭小学校6年　久宝　優芽さん

【料理名：白ネギ・大山どり・ネバリッコの鳥取ごちそうグラタン】

<材料　4人分>

白ネギ	2本	オリーブオイル	大さじ2
大山どりもも肉	200g	薄力粉	大さじ3
ネバリッコ	400g	片くり粉	少々
牛乳	400ml		
コンソメ	小さじ2		
みそ	小さじ1/2		
塩こしょう	少々		
チーズ	適量		





<作り方>

① 白ネギを斜めに切る。大山どりもも肉は小口切り、ネバリッコは半月切りにする。

② ①の大山どりもも肉に塩こしょう少々と片くり粉をまぶす。

③ フライパンにオリーブオイルを大さじ2くらい入れ②の大山どりもも肉をフライパンの中火で色が変わるまで炒める。色が変わりだしたら白ネギを入れ、塩こしょう少々コンソメ小さじ2を入れて、しんなりしてくるまで炒める。しんなりしてきたらネバリッコを入れて少し炒める。

④ 薄力粉を大さじ3入れて牛乳400mlをゆっくりまわしながら入れる。少し煮つめてみそ（かくし味）を小さじ1/2くらい入れてトロッとするまで煮る。



⑤ グラタン皿にうつしてチーズを適量かける。トースターで250℃約10分焼いたら完成。

☆　アピールポイント　☆

鳥取のとり肉や鳥取の白ネギ、鳥取のネバリッコを選びました。牛乳は、少しずつゆっくりまわしながら入れると上手になめらかなホワイトソースが出来るのでゆっくり入れるとよいです!!

優秀賞

郡家西小学校5年　熊谷　雪音　さん

【料理名：白ネギとベーコンのポテトサラダ】

<材料　4人分>

じゃがいも	4個	粒マスタード	大さじ1
白ネギ	1/2本	塩・こしょう	少々
ベーコン	3～4枚	砂糖	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ4～5	酢	小さじ1



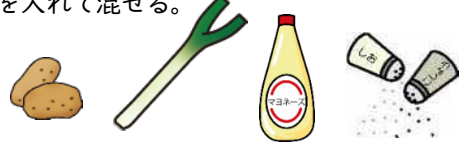
<作り方>

① じゃがいもを洗って皮をむきやわらかくなるまでゆでる。

② 白ネギとベーコンを切り、フライパンで炒める。

③ ゆでたじゃがいもをつぶし②とマヨネーズ、粒マスタード、塩・こしょう、砂糖、酢を入れて混ぜる。

④ お皿にもりつけて完成。



☆　アピールポイント　☆

鳥取県産の白ネギを使って、地元の食材をおいしく食べられるようにしました。

ゆでるのと、焼くのと、まぜるだけで、できるかんたんポテトサラダです。

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！