

東部地域食育だより 令和6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

しよく 美味しすぎてショック!!

# 食パラダイス



とっ 鳥 どり 取 けん 県



ともに創るう

# 私たちの郷土

～9月12日 とっとり県民の日～

みりよくはっけん

## とっどりの魅力発見!!

～自然環境豊かな鳥取県の土壌の恵み～

### にじっせいきなし 二十世紀梨



あわ きみどりいろ にじっせいきなしはみずみずしく、さわやかな甘さの果汁がたっぷり! 100年以上も栽培されている鳥取県を代表する果物です。最近では、「夏さやか」「なつひめ」など二十世紀梨のよさを受け継いだ品種も多く栽培されています。

### さきゅう 砂丘らっきょう



さきゅう 砂丘らっきょうの甘酢漬はシャキシャキとした食感が食欲をそそります。鳥取県東・中部の砂丘地帯で栽培されており、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。

### ほしぞらまい 星空舞



「星のように輝く、きれいな米」であることから「星空舞」と名付けられました。つやがあって粒ひとつひとつが跳ね返るような粒感があり、冷めても美味しいです。

### みず 水

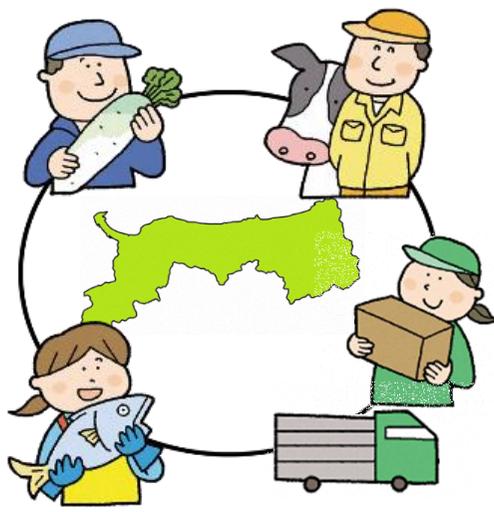


鳥取県は、山々に降った雪や雨が伏流水となり、県内各地で豊富に湧き出る「名水どころ」です。これらの水はナトリウムやカルシウムなどのミネラルをバランスよく含む美味しい軟水です。この水のおかげで鳥取県では美味しい作物が育ちます。

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。

鳥取県内の学校給食では、この日にあわせて鳥取県を代表する特産物や、県花にもなっている「二十世紀梨」を使用した、鳥取の魅力がたくさん詰まった給食を提供します。この機会にぜひ、鳥取県の食・観光・文化にはどんなものがあるのかチェックしてみませんか。



# 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

「とっとり県民の日」に各給食センターで提供を予定している献立の中から、レシピを紹介いたします。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」

## 「とっとり野菜のミネストローネ」

【材料】4人分

ベーコン	30g
じゃがいも	120g
たまねぎ	130g
にんじん	40g
トマト	80g
にんにく	1/2 片
トマトピューレ	大さじ 1 弱
ケチャップ	小さじ 2
ウスターソース	小さじ 1
赤ワイン	小さじ 1
コンソメ顆粒	小さじ 2
食塩・こしょう	少々
水	400cc

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅程度、野菜は1cm角程度に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋に水をはり、①を入れてあくを取りながら煮る。
- ③②に火が通ってきたら調味しコトコト煮込む。



マカロニを入れたり、なすを入れたりしても美味しいです。

八頭町マスコット  
キャラクター やずびよん

## 「境港サーモンのみそ焼き」

【材料】4人分

境港サーモン切身	4切れ
★すりおろししょうが	少々
★みそ	大さじ 1
★塩こうじ	大さじ 1
★砂糖	小さじ 2
★みりん	小さじ 1

【作り方】

- ①★の調味料を混ぜ合わせる。
  - ②境港サーモン切身に①をまぶし、魚焼きグリルまたはオーブンで焼く。
- ※こげやすいので様子を見ながら焼く。



境港サーモンは鳥取生まれ鳥取育ちの養殖サーモンです。脂がのって身がやわらかく、お刺身でも焼いてもおいしく食べられる人気の魚です。

若桜学園マスコットキャラクター さくらちゃん

## 「鶏肉のカレー焼き」

【材料】4人分

鶏もも肉	250g
★たまねぎ	50g
★にんにく	小さじ 1/3
★カレー粉	小さじ 2/3
★ケチャップ	大さじ 1 強

【作り方】

- ①にんにく、たまねぎはすりおろす。
- ②鶏もも肉を4等分に切る。
- ③合わせた★に、切った鶏肉を30分程度漬ける。
- ④③をフライパンまたはグリルで焼く。



量が多い場合は、フードプロセッサーを使うと便利です。にんにくやカレー粉の風味で食欲をそそり、ごはんにもパンにも合う主菜です。

智頭町森林セラピーイメージキャラクター もりりん

## 「鶏肉のピリ辛焼き」

【材料】4人分

鶏もも肉	250g
★たまねぎ	20g
★すりおろししょうが	小さじ 1/2
★すりおろしにんにく	小さじ 1/3
★梨ジャム	小さじ 2
★砂糖	小さじ 1
★清酒	小さじ 1
★濃口しょうゆ	大さじ 1
★豆板醤	小さじ 1/5

【作り方】

- ①たまねぎをすりおろす。
  - ②鶏もも肉を4等分に切る。
  - ③★の調味料と①をボウルに入れ、切った鶏もも肉を漬ける。
  - ④200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- ※オーブンによって、焼き時間は変わるので様子を見ながら調整してください。



梨ジャムを加えることで、まろやかな辛みになるので、子どもたちにも食べやすい一品です。

岩美町食指導戦隊 タベルンジャー

## 「あかもくのすまし汁」

【材料】4人分

たまねぎ	120g
絹ごし豆腐	80g
乾燥あかもく	2.4g
おつゆ麩	4g
三つ葉又は青ねぎ	適量
だし汁	3 カップ
清酒	大さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 1
食塩	小さじ 1/2

【作り方】

- ①たまねぎはスライスし、三つ葉は2cm程度、豆腐は1cm角に切り、あかもく・おつゆ麩を水で戻しておく。
- ②鍋にだし汁を入れ煮立て、たまねぎ・あかもくを入れて火を通し、清酒、しょうゆ、食塩を入れ調味する。
- ③豆腐・おつゆ麩を加えひと煮立ちし、三つ葉を入れて火を止める。



あかもくは煮込みすぎると汁がドロドロになるので火の入れすぎ注意！

鳥取大学マスコットキャラクター とりりん

## 「梨ドレッシングのサラダ」

【材料】4人分

キャベツ	1/8 玉
きゅうり	1本
ハム	4枚
ブロッコリー	50g
梨	1/6 個
★酢	小さじ 1
★薄口しょうゆ	小さじ 2
★食塩	小さじ 1/2
★油	大さじ 1

【作り方】

- ①キャベツ、きゅうり、ハムを食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ましておく。
- ③梨をすりおろし、★の調味料と合わせる。
- ④具材と③を和える。



そのまま食べてもおいしい梨ですが、ソースやドレッシングに使うと味がぐっと良くなります。