

給食だより

給食週間 特別号①

令和6年11月18日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

—北海道の料理と食材—

戦後、気温の低い北海道では「ラーメン」が食生活のなかに急速に浸透していきます。札幌の「味噌ラーメン」、函館の「塩ラーメン」、旭川の「醤油ラーメン」など、地域ごとの風土に合わせた特徴のあるご当地ラーメンが生まれました。北海道の「ラーメン」は、油分が多い濃厚な豚骨をベースにすることが多いようです。これには、アイヌの人たちが昔から食していた白濁の豚骨スープが受け継がれているという説があります。



美唄市の郷土料理として今も家庭で親しまれている「美唄のとりめし」。その発祥は北海道の開拓が本格的に推進された明治時代にあるといわれています。当時、現在の美唄市中村地区に入植した農場主の中村豊次郎が、稲作が軌道にのるまでの期間、小作人たちの家計と健康を気遣い、つがいの鶏を与え養鶏を奨励しました。その後、米がとれるようになると、客をもてなすために飼っている鶏をつぶし、米と一緒に炊き込んだ「とりめし」を振る舞ったといわれています。

しょうゆラ
ーメン

とりめし

カレーライ
ス

アイスクリ
ーム

シュガー揚
げパン

カレーライスの豚肉・じゃがいも・人参、玉ねぎは、すべて道産です。玉ねぎをしっかりと炒めてこくのあるカレーライスに仕上げます。

北海道の牛乳を使ったアイスクリームです。北海道羽幌町で生産されています。北海道は生乳の生産が全国一です。アイスクリームは、牛乳を原料に、空気を含ませながら攪拌し、クリーム状にして凍らせた菓子です。乳固形分が多い順に、アイスクリーム>アイスマルク>ラクトアイス>氷菓 となります。エネルギーもこの順番に高くなる傾向があります。

北海道産小麦 100%のパンを、なたね油でさっと揚げて、砂糖をまぶして作ります。日本の揚げパンは、1952年に、大田区立嶺町小学校に勤務していた調理師の篠原常吉が風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうため、パンを持っていかせる際に保存がきき、かつ作ってから時間が経過して硬くなったパンをおいしく食べてもらおうと、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案したものが始まりだとされています。

Let's
Cook!

作ってみよう!

【とりめし】(4人分)

<材料>

米	3合
おおむぎ	50g
醤油	大さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1
水	適量
鶏むね肉	100g
鶏もも肉	100g
生姜(すりおろす)	小さじ1
酒	小さじ2
玉ねぎ(角切り)	中1個
油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
本みりん	小さじ1
きび砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 米は洗い、糠を手早く洗い流す。
- ② 30分~1時間くらい浸漬する。
- ③ 鶏肉は1cmの角切りにし、生姜と酒につけておく。
- ④ 玉ねぎは、1cmの角切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑥ さらに、玉ねぎを加え火が通ったら、Aの調味料を入れ煮る。
- ⑦ 味をととのえザルに取り出し煮汁を切る。
- ⑧ 具の煮汁と、醤油、酒、鶏ガラスープを加えた水分に塩を加え、米と麦をまぜて炊く。
- ⑨ 米を蒸らす時に⑦の具をのせ、混ぜて出来上がり。



<1人分の栄養価>

エネルギー量	408Kcal
たんぱく質	14.5g
脂 肪	6.2g
カルシウム	18mg
鉄 分	1.1mg

・鶏肉は精肉だけでなく、お好みでモツ(内臓)、皮もいれると、コクのある深い味わいの「とりめし」が炊き上がります。