令和８年 11 月 16 日（月）　中学生

北海道をまるごと食べよう！



♦芽室コーンチャーハン♦





芽室町は、広大な十勝平野の中西部に位置する、人口１万８千人ほどの町です。隣の町には豚丼で有名な帯広市があります。芽室町は「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町です。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。

とうもろこしを使ったご当地メニューとし「芽室コーンチャーハン」が考えられました。

「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。

とうもろこしの栄養

とうもろこしのつぶつぶは、栄養たっぷり！

主に体を動かすエネルギーになる「炭水化物」が多く含まれています。さらに、つぶの付け根の白い部分の胚芽には、体の疲れをとる「ビタミンＢ1」が、つぶには腸をきれいにする効果のある「食物繊維」が含まれています。

とうもろこし　知ってるようで知らないこと



とうもろこしのひげは、「めしべ」です。実のひとつぶ ひとつぶから伸びているので、ひげの数と実の数は同じ！１本のとうもろこしには、約６００の実と ひげがついています。

とうもろこしは、鮮度が命。収穫後いかに早くゆでるかがおいしく食べるポイントです。食用以外に家畜の飼料やバイオエタノールなどの燃料としても利用されています。



レシピ紹介～コーンチャーハン

とうもろこしの収穫量日本一の芽室町で考えられた献立です。

材料　４人分

A	米	２００g
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	水	
B	コーン	２００ｇ
	バター	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々



C	豚肉	７０ｇ
	長ねぎ	１０ｇ
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水	適量
	サラダ油	小さじ1／2
D	にんじん	４０ｇ
	玉ねぎ	１００ｇ
	干し椎茸	１枚
	しょうゆ	小さじ1･1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1／2

作り方

① 長ねぎはみじん切り、しょうが・にんにくはすりおろす。干し椎茸は戻して角切り、にんじん・玉ねぎもそれぞれ角切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れCの下味をつけた豚肉を炒める。
③ ②の中に椎茸・にんじん・玉ねぎを入れて炒め、Dの調味料で味付けし、ごま油を入れる。ザルにあけ、汁と具に分けておく。
④ 米は③の煮汁とAに水を加え、いつもの水分水量で炊く。
⑤ コーンはBの調味料で炒める。
⑥ 炊きあがったごはんに、③の具と⑤のコーン３分の１を入れて混ぜる。
⑦ 残りのコーンをご飯の上にトッピングする。

幌市学校給食栄養士会のホームページでは、
給食の人気レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください。

QR コードはこちら⇒

