



中央区の食育マスコット
「モリス」です♪

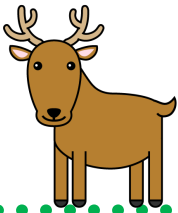
もぐもぐ

13日(月) 鹿肉チリコンカン

チリコンカンとは、豆とひき肉にスパイスをきかせたメキシコ風の煮込み料理です。

今回は北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、チリコンカンを作ります。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。

シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材と人気があります。

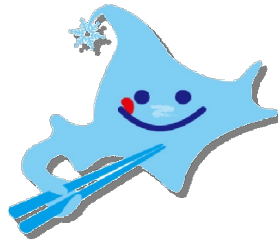


北海道をたべよう

11月13日～17日は「給食週間」です。

北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。

北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。



15日(水) みそバターコーンラーメン

みそラーメンは、昭和30年頃札幌で誕生し、広まりました。色々な説がありますが、みそ汁や豚汁の中に「麺」を入れて食べたところ、とてもおいしいということで広まったと言われています。

みそラーメンは、札幌のご当地ラーメンとして、全国的に有名になりましたが、みそバターコーンラーメンは、観光客のために作られたラーメンと言われています。



16日(木) ほたてごはん

ほたては、甘みがあってやわらかく、刺身や寿司、フライ、バター焼き、天ぷら、鍋物などいろいろな料理に使われます。

また、加工品としては、醤油漬けやボイルほたて、干し貝柱などがあります。

今日のごはんは、ほたてがたくさん入った“ほたてごはん”です。たんぱく質やミネラルがたくさん含まれたほたてには、体の疲れをとり、病気を予防する働きがあります。



14日(火) いもだんご汁

いもだんご汁は北海道の郷土料理です。北海道では、昔からじゃがいも作りがさかんで、今でも全国で一番多く収穫されています。今回は、そんなじゃがいもを使って、いもだんご汁を作ります。

じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、かぜを予防するビタミンCもたっぷりふくまれています。体が温まりこの時期にぴったりの料理です。ぜひ、昔から受け継がれる料理を味わってほしいです。



17日(金) 根菜スープカレー

スープカレーは、農林水産省の郷土料理百選に選出されるほど、広く知られている北海道の郷土料理です。今から50年ほど前に、札幌の喫茶店で作られた薬膳カレーが原型と言われています。

今では、海外に店舗ができるほど、人気のある料理です。

今回は、大根・ごぼう・にんじんなど、植物の根の部分を食べる根菜を使ったスープカレーです。根菜は、体を温めることで免疫力を高め、風邪の予防をしてくれます。





レシピ紹介～チリコンカン

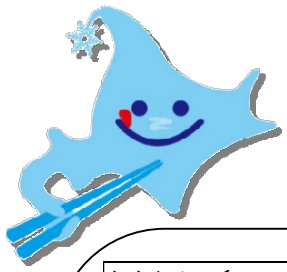
豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合挽肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

材料（4人分）

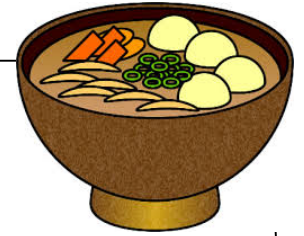
	挽肉	100g
	いんげん豆（ゆで）	160g
	玉ねぎ	160g（小1個）
	にんじん	80g（1/2本）
	パセリ	少々
	サラダ油	2g（小さじ1/2）
	カレー粉	1.5g（小さじ2/3）
A	塩	少々
	黒こしょう	少々
	チリパウダー	少々
	パプリカ	少々
	オールスパイス	少々
	ナツメグ	少々
B	ケチャップ	30g（大さじ2）
	トマトピューレ	30g（大さじ2）
	デミグラスソース	12g（大さじ2と1/2）
	ウスターソース	14g（大さじ2/3）
	中濃ソース	14g（大さじ2/3）
	しょうゆ	4g（小さじ2/3）
	砂糖	2g（小さじ2/3）
	鶏がらスープ	2/3カップ（70mL）

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんは1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、挽肉、Aの香辛料を入れて炒める。玉ねぎ・にんじんを入れてさらによく炒める。
- ③ 鶏がらスープ、いんげん豆、Bの調味料を入れて煮る。
- ④ 仕上げにパセリを入れる。



レシピ紹介～いもだんご汁



材料（4人分）

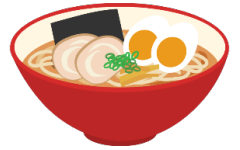
鶏肉	20g
酒	少々
じゃがいも	200g（中1個）
かたくり粉	大さじ2
塩	少々
にんじん	40g（1／4本）
だいこん	80g（4cm）
ごぼう	30g（1／6本）
長ねぎ	40g（20cm）
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
だし汁	600mL

作り方

- ① 鶏肉はスライスに切り、酒をふっておく。
- ② ごぼうは皮をむいてさがきにして水につけておく。
- ③ にんじんとだいこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ④ 長ねぎは、はす切りにする。
- ⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩とかたくり粉を加減しながら入れてよく練る。
- ⑦ まな板の上にかたくり粉（材料記載外）をふり、⑥を直径2cm程度の棒状にのばして、8mm幅に切る。（手で丸めて作ることもできます）。
- ⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。
- ⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
- ⑩ いもだんごが浮いてきたら味をととのえて、長ねぎを入れる。



レシピ紹介～みそバターコーンラーメン



材料（4人分）

<スープの材料>

鶏ガラ	50 g
豚骨	50 g
煮干	5 匹
水	900 cc
香味野菜（玉ねぎ にんじん）	適量

生ラーメン	4 玉
もやし	1/3 袋
玉ねぎ	40 g
メンマ	40 g
にんじん	30 g
炒め油	小さじ 1
ほうれん草	40g
長ねぎ	5 cm
バター	大さじ 1/2
ホールコーン	40 g

<味噌たれの材料>

豚ひき肉	40 g
玉ねぎ	15 g
にんじん	15 g
しょうが	少々
にんにく	少々
白すりごま	小さじ 1

赤味噌	大さじ 2・2/3
白味噌	大さじ 1・1/3
醤油	大さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
豆板醤	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① 鶏ガラ、豚骨、香味野菜でスープをとる。別に煮干・昆布でだしをとり、スープに加える。
- ② 味噌たれ用の材料の玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにくをすりおろす。
- ③ ごま油で豆板醤、ひき肉を炒め、②と調味料、白すりごまを加え焦がさないように炒めて味噌だれを作る。
- ④ 玉ねぎ、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は下ゆでし、冷水にとり水気をきり、小さく切る。
- ⑤ 油でメンマ、にんじん、玉ねぎを炒め、スープを入れ煮る。③の味噌たれを加え、味を整える。もやし、ホールコーン、長ねぎ、ほうれん草を入れ、最後にバターを入れて仕上げる。
- ⑥ 丼にゆでたラーメンと⑤のスープを入れて出来上がり。



レシピ紹介 根菜のスープカレー

材料（4人分）

ごはん 4皿分
豚もも肉 160g（1.5cm角切り）
〔にんにく 1かけ 塩・こしょう 少々〕
オリーブ油 小さじ1/2
じゃがいも 小2個 ごぼう 中1/4本
揚げ油 適量
にんじん 大1/2本 大根 中2.5cm

ベースソース用の材料

つぶしたトマト（トマト缶でも可） 1/2個分
玉ねぎ 1個 セロリ 5cm
りんご 1/8個 しょうが 1かけ
にんにく 1かけ サラダ油 適量
カレー粉 小さじ2 しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1 こしょう 少々
チリパウダー 少々 オールスパイス 少々
赤ワイン 小さじ1 だし汁 300ml
鶏がらスープ 300ml

※学校給食では、鶏がらの他に煮干しと昆布でだしをとっています。

作り方

- ⑦ ベースソース用の材料の玉ねぎとセロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ⑧ ①を茶色になるまで炒め、トマトと少量のスープを入れてミキサーにかける。
- ⑨ 豚肉は1口大に切って、すりおろしたにんにくと塩・こしょうで下味をつけ、オリーブ油で炒め、取り出しておく。（または、オーブンで焼く。）
- ⑩ 大根とにんじんは大きさをそろえて1cmのいちょう切りにする。
- ⑪ じゃがいもは角切り、ごぼうはさがきにし水にさらしアクを抜き、水気を切って油で揚げる。
- ⑫ 鍋に②・残ったスープ・だし汁・③の豚肉・香辛料・調味料を加えて煮る。
- ⑬ ④を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら調味料を加え、味を調える。
- ⑭ 揚げたじゃがいもとごぼう・赤ワインを加える。
- ⑮ ごはんとスープカレーを、別々の器に盛り付ける。

札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⇒

