



中央区の食育マスコット「モリス」です♪

もぐもぐ

10日
(月)

エスカロップ

エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。1963年ころに、根室市内のレストランで漁師さんのためのメニューとして考えられたのが始まりです。今では、根室の郷土料理として定着し、よく食べられています。

たけのこが入ったバターライスの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけます。



北海道を たべよう

11月は、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。



11日
(火)

石狩鍋

石狩鍋は、今から140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師さんがとってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、みそ味の鍋で食べたのが始まりです。その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、たくさんの人に広まりました。鮭一匹を残さず使う北海道らしさがいいの料理です。給食では、鮭、豆腐、野菜の他に山椒も入れ、香り良く仕上げています。



12日
(水)

ボルシチ

ボルシチは、ビーツを使ったロシアの料理です。ビーツの赤い色が鮮やかなスープです。ビーツは、オランダやオーストラリアなどが主な産地ですが、北海道の羽幌町、石狩市でも特産品として栽培が盛んです。地域でとれたものを地場産物といいます。地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。北海道でとれた栄養豊富なビーツを給食で味わいましょう。



13日
(木)

ジンギスカン

ジンギスカンは、北海道の郷土料理です。羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。

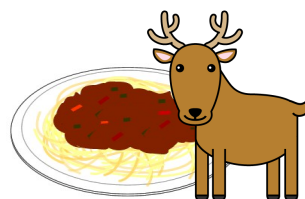
もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まりました。ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉(コウヤンロウ)」という羊の肉をつかった料理だといわれています。



14日
(金)

鹿肉のミートソース

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はミートソースを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。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、健康的な食材として注目されています。





レシピ紹介～エスカロップ



北海道の根室市で生まれた料理です。今では、郷土料理として定着し、よく食べられています。

分量 4人分

〈バターライス〉

米	2合
バター	大さじ1/2
塩	少々
白ワイン	小さじ1
水	
たけのこ（粗みじん）	60g
バター	大さじ1/2
しょうゆ	少々
塩・こしょう	少々
パセリ（みじん）	少々

〈とんかつ〉

豚もも肉（とんかつ用 40g）	4枚
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	30g
揚げ油	

〈ソース〉

たまねぎ（せん切り）	30g
にんじん（せん切り）	10g
しょうが（みじん）	少々
にんにく（みじん）	少々
サラダ油	少々
ケチャップ	大さじ1
トマトピューレ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1
デミグラスソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々
オールスパイス	少々
カレー粉	少々
赤ワイン	少々
鶏がらスープ	200cc
小麦粉	大さじ1

作り方



〈バターライス〉

- ① バターと白ワインを加えた水分量に塩を入れ、ごはんを炊く。
- ② フライパンにバターを溶かし、たけのこを炒め、塩・しょう・しょうゆで味をととのえ、炊きあがったごはんのパセリとともにまぜる。

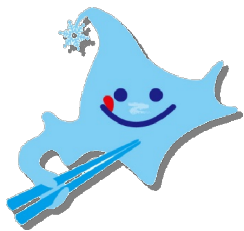
〈とんかつ〉

- ①肉に下味をつけ、小麦粉・たまご・パン粉の順に衣を付け、160℃～170℃に熱した油で揚げる。

〈ソース〉

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、さらに、にんじん・たまねぎをよく炒め、スープを入れて煮てミキサーにかける。
- ② ①をフライパンに戻し、水で溶いた小麦粉を入れて混ぜながら火にかけ、Aの調味料を入れて味をととのえる。赤ワインを入れて仕上げる。

バターライスにとんかつをのせ、ソースをかけて
できあがり♪



レシピ紹介～ボルシチ



ビーツの赤い色がきれいなスープです。給食では、北海道産のビーツを使います。

材料 4人分

ポークフランク 40g
ベーコン 20g
じゃがいも 1個(160g)
にんじん 小さめ 1/2本(60g)
玉ねぎ 1個(180g)
キャベツ 1/6個(180g)
ビーツ 1/2個
セロリ 1/5本
にんにく 1片
油 小さじ1
パセリみじん切り 小さじ1
トマト 1/2個

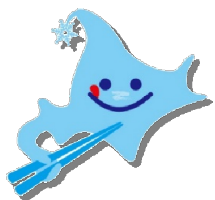
調味料

ケチャップ 大さじ2
中濃ソース 小さじ2
赤ワイン 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう・オールスパイス 各少々
オレガノ 各少々
とりがらスープ 500ml

作り方

- ① ベーコンはせん切り、ポークフランクは1.5cm長さに切る
- ② じゃがいも・玉ねぎ・トマトは皮をむき1.5cm、にんじんは1cm、キャベツは2cmの角切りにする
ビーツはいちょう切り、セロリは薄くスライスしておく
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・セロリ・ベーコンを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを入れ良く炒める。
- ④ ビーツ・人参を入れ炒め、じゃがいもを入れてスープで煮る
- ⑤ ポークフランク・トマト・キャベツを入れ煮る
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加え煮る
- ⑦ パセリ・赤ワインを入れ、味を整える

※ビーツの土臭さが気になるようなら、切った後水にさらす



レシピ紹介～ジンギスカン



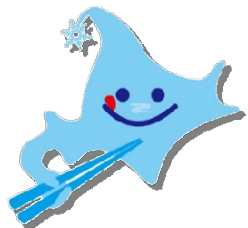
ご家庭で自分好みのジンギスカンのタレにアレンジすることもできます！ごはんのにのせるとジンギスカン丼になります。

材料 4人分

ラム肉	200 g
A { しょうが	少々
にんにく	少々
みりん	小さじ2 / 3
しょう油	小さじ2
たまねぎ	1玉と1 / 2個
にんじん	1 / 4本
ピーマン	1個
キャベツ	100 g (2枚)
もやし	1袋
サラダ油	小さじ1 / 2
B { しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	20 g
りんご	12 g
C { 砂糖	小さじ1
ケチャップ	大さじ1 / 2
ウスターソース	大さじ2
しょう油	大さじ1と1 / 2
赤ワイン	小さじ1

作り方

- ① Aのしょうがとにんにくをすりおろし、しょう油・みりと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- ② BはすべてすりおろしCと合わせて加熱する。
- ③ たまねぎは5～6mmのスライス、にんじんとピーマンはせん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ④ 油を熱し、たまねぎ・にんじん・もやし、キャベツ・ピーマンの順にいため、Bのたれで調味する。
- ⑤ 別の鍋でラム肉をいため、④に入れてできあがり。



レシピ紹介～鹿肉入りミートソース



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

〈材料〉（４人分）	
スパゲティ	300g
ひき肉	100g
たまねぎ	340g（中２個）
にんじん	130g（１本）
マッシュルーム	50g
セロリ	30g（10cm）
にんにく	１かけ
サラダ油	小さじ１
パセリ	少々
A { 小麦粉	大さじ２
{ カレー粉	小さじ１／５
ケチャップ	大さじ３
トマトピューレ	大さじ３
デミグラスソース	大さじ２
ウスターソース	大さじ１
中濃ソース	小さじ２
しょうゆ	小さじ１
塩	小さじ１／３
こしょう	少々
B { オールスパイス	少々
{ ナツメグ	少々
スープ	300mL

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにAを入れて、から炒りしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、にんにく・セロリを炒め、ひき肉とBを入れてよく炒める。
- ④ 玉ねぎを入れてよく炒めてから、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤ マッシュルーム・スープを入れ、トマトピューレ・ケチャップを入れて煮る。
- ⑥ 残りの調味料を加え、一度火を止めて、②の小麦粉を振り入れ、全体になじんだら、さらに弱火で煮込む。（ご家庭にある調味料で味見しながら作ってかまいません）
- ⑦ パセリを入れて仕上げる。
- ⑧ ゆでたスパゲティを皿に盛り、⑦のソースをかける。

＊ 給食では肉と一緒に水煮大豆を細かくして混ぜています。

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⇒

