



料理の作り方については、スクロールしてご覧ください。

## 旬の食材



かんぴょう



さといも



かぶ



栗  
(くり)



鮭(さけ)

## かんぴょう

98パーセントの生産量を誇る、栃木の伝統食材です。夏から秋にかけてとれる、ゆうがおの実をひも状に裂いて天日で干したものです。江戸時代から作られていました。すしのかんぴょう巻きに使われるイメージが強い乾物ですが、給食では、かんぴょうのソテー、五目ずしの具、甘酢あえなどにも使ってます。  
(とちぎの百様 参照)



ゆうがおの実の断面図



6~7Kgもあるゆうがおの実



ひも状に裂く



天日干し



かんぴょうのソテー  
戻したかんぴょうと野菜を炒めました。

「かんぴょうのソテー」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kanpyonosaute201702.pdf>

五目ずしの具  
こどもの日のお祝いや七夕の行事食として作ります。



「五目ずしの具」の作り方はこちら

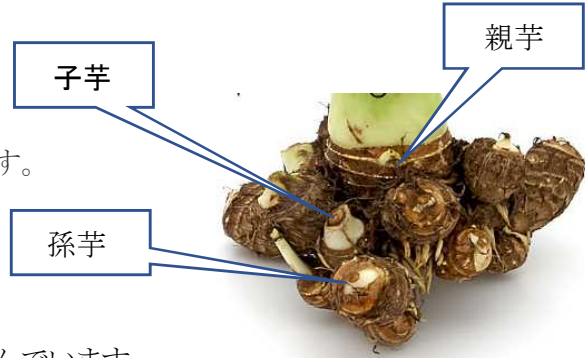
<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/gomokuzusinogu201705.pdf>

## さといも

さといもは中心に親芋ができ、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんの芋ができます。市販されているものは、子芋と孫芋です。親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物として正月料理にも使われます。

里でそだてるのでさといも、山でそだつものを山いもと呼んでいます。江戸時代までは、「いも」といえばさといものことでしたが、さつまいもやじゃがいもが海外から入ってきたので、いもはさといもをさすことばではなくなりました。

(野菜ナビ 参照)



給食では味をよくしみこませる料理に使っています。



みそおでん  
みそだれを付けて食べる、おでんの原型と言われているおでんです。

「みそおでん」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/misodare201812.pdf>

ふくめ煮  
それぞれの材料に旨味がきいた汁を含ませるように煮ます。

「ふくめ煮」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/tomioka.pdf>



## かぶ

かぶは昔から日本で食べていた野菜で、万葉集や日本書紀にも書かれています。

かぶは白い丸い根(胚軸)の部分だけでなく、栄養豊富な葉も食べられます。

皮に張りつつやがあり、肩が盛り上がって重たいものがおいしいかぶです。葉は緑色が鮮やかで、根と葉の間が変色していないものが新鮮です。

給食では即席漬、すりながし、スープやみそ汁の実などに使っています。



(野菜ナビ 参照)



野菜の色が鮮やかな  
かぶとブロッコリーのサラダ

「かぶとブロッコリーのサラダ」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kabutobroccolinosalad201512.pdf>

かぶをすりおろして、汁に入れた  
かぶのすりながし

「かぶのすりながし」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kabunosurinagasi201712.pdf>



## 栗(くり)

栗の歴史はとても古く、縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡(約5000年前の遺跡)から出土しています。この頃すでに食べていたようです。栗の実は「イガ」で覆われ、食べられる果実の部分は「鬼皮」と「渋皮」に覆われています。果実は種子が発達したものであるため、くりは「ナッツ(種実類)」一種です。秋を感じる食べ物で、給食では10月11月によく使います。



渋皮をむいた栗

「ふくめ煮」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/minamitotsuka.pdf>

栗をいれたふくめ煮



さつまいもと栗の甘煮  
栗名月と呼ばれる十三夜の頃に給食では提供しています。



「さつまいもと栗の甘煮」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/satsumaimotokurinoamani201610.pdf>

## 鮭(さけ)

日本の川で生まれ、ロシアやアメリカ近くまで行き大きくなり、3年から4年後産卵のために生まれた川に戻ってきます。生まれた川に戻ってくることを、母川回帰(ぼせんかいき)と呼び、98パーセントの鮭が間違わずに帰ってくるそうです。

どうして帰れるのか、その仕組みはまだ疑問が多いそうです。

給食では、身を食えますが、鮭は頭からしっぽまで捨てるところがない魚で、内臓やえらも食べる地方があります。

(MARUHA NICHIRO SALMON MUSEUM 参照)



さけそぼろ  
紅鮭の色をいかし、美しい色に仕上げます。  
お弁当のおかずにもぴったりです。

「さけそぼろの作り方」はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/kasama.pdf>



さけのクリーム煮  
鮭は洋風にも料理できます。グラタン、  
フライにすることもあります。

「さけのクリーム煮」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/miyagaya.pdf>

## 旬の食材を使った郷土料理と郷土菓子

収穫の秋にふさわしく秋が旬の食べ物を使った郷土料理がたくさん伝わっています。

### かんぴょうの卵とじ 栃木

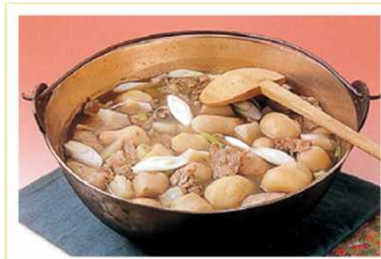
五目めしには、つきものの汁物で、お祭りや来客の時にごちそうとして振る舞われる一品です。

もどしたかんぴょうをだし汁で煮、吸い物のような味をつけ卵でとじます。宇都宮の小学校ではみそ味のかんぴょうの卵とじが給食にでます。

(全国津々浦々に伝わる古里の味 郷土料理ものがたり、cookpad参照)



<かんぴょうの卵とじ>



© (社) 全国学校栄養士協議会

<芋煮>

### 芋煮 山形

秋になると山形では家族や近所の人が河原に集まり、大きな鍋で「いも煮」を作って食べる「いも煮会」を開きます。いも煮は、昔、最上川で船に荷物をのせる作業をしていた人が干しダラとさといもを一緒に煮たのが始まりという説と芋名月にさといもをそなえたのが始まりという説があります。

(農林水産省 こどもの食育 参照)

## 蕪寿司（かぶらずし） 石川・富山



<蕪寿司>

塩漬けした蕪に塩漬けしたぶりの薄切りをはさみ、細切りにしたにんじんや昆布とともに米麴でつけ発酵させたものです。寿司と呼ばれていますが、わたくしたちが思っているような寿司ではなく、馴れずし、イブシ類といわれるもので漬物のように見えます。地域や家庭によって、蕪の代わりにだいこんを使ったり、ぶりの代わりにさばを使ったりします。

江戸時代、石川県金沢近郊の農家が、正月にごちそうとしてぶりを食べる時、贅沢をはばかり蕪でかくすようにして食べたのが始まりと言われ富山に伝わったようです。  
(全国郷土料理全集 参照)

## 三平汁 北海道

塩づけした魚と、保存のきく野菜を煮こんだ料理です。200年も前から食べられていた料理で江戸時代から明治時代に活躍した探検家の日記にも書かれています。

松前藩(現在の松前郡松前町周辺)の齊藤三平という人がはじめた料理という説や、有田焼の三平皿という深皿に盛ることからなど名前の由来には諸説があります。

(農林水産省 子供の食育 参照)



<三平汁>

## ちゃんちゃん焼き 北海道



<ちゃんちゃん焼き>

鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いた北海道石狩地方の郷土料理です。ちゃんちゃんの名前の由来は、ちゃっちゃと早くできる、出来上がるのが待ちきれず、はしで食器を叩いた音からきたなど諸説あります。

(全国郷土料理全集 参照)

## 栗きんとん 岐阜

栗きんとんとは、茹でて裏ごしにした栗に砂糖を加え茶巾絞りの形にした、岐阜県東濃地方の郷土菓子です。くりの収穫がはじまる9月から冬にかけて手作業で作ります。

(全国郷土料理全集 参照)



<栗きんとん>



<かるかん>

## 軽羹(かるかん) 鹿児島

薩摩藩藩主 島津斉彬公が江戸から連れ帰った菓子職人に作らせた菓子とされています。

蒸しあがると軽くなるので「かるかん」と呼ばれています。かるかんの材料の自然薯は山芋で、秋にとれます。

山芋は細長いので掘るときには、専用の道具を使います。

(農林水産省 子供の食育 参照)