R5年度
第16回

レッツチャレンジクッキング！

かんたんお手軽！津山の地場産物レシピ　～津山産食材をおいしく食べよう！～

保護者の皆様へ

津山市教育委員会では、食への関心を高めるための取組みとして、市内の小学校5･6年生と中学生を対象にレッツチャレンジクッキング！を実施しています。

第16回目となる今回は、「かんたんお手軽！津山の地場産物レシピ～津山産食材をおいしく食べよう！～」をテーマにレシピを募集しました。

応募作品2,194点の中から、レシピをいくつかご紹介します。子どもたちが自分で作ってみるのはもちろん、おうちの人と一緒に作ったり、お手伝いをしたりして、食について学んでもらいたいと思います。

このレシピが、食への関心を高め、自分で料理をする機会につながれば幸いです。

【津山市学校給食会　岡山県学校給食会　津山市教育委員会】

「津山産野菜をたっぷり使えるようなレシピにした」、「意外とかんたん！また作りたい！」といった感想が多くきていたよ♪

津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

チャレンジクッキングをきっかけに、初めて地場産物の直売所に行ったという人もいたよ！ふだんから、スーパーの地産地消コーナーで野菜を買っているという意見もあったよ♪

「地場産物」って？

自分の住んでいる地域で作られる食材のことをいいます。

「地産地消」って？

地域で生産された食材を、その地域で食べることをいいます。

地産地消では、食材を運ぶ時間が短いから環境にやさしいだけでなく、新鮮で栄養たっぷりな食材が食べられるよ！
生産者がわかるから、安心して食べられるね♪

主な津山市の地場産物として、しょうが、ジャンボピーマン、ねぎ、アスパラガス、小松菜、キャベツ、チンゲンサイ、大根、きゅうり、なす、にんじん、黒豆、米、小麦、ピオーネなどがあるよ！

学校給食では、地場産物をたくさん使っているよ！
献立の中から探してみよう♪

皆さんからのコメントコーナー♪

※作った感想は原文のまま記載しています。

《具だくさんナポリタン》

作った感想

祖母が自宅の畑でつくった野菜をできるだけ多く使用するメニューを考えた。自宅で作られた野菜で、農薬は一切使っていないので体にもやさしいと思う。様々な面で地場産物は良いので、たくさん使用し、食べたい。

おうちの人から

おばあちゃんが作った野菜を使ってくれて、おばあちゃんはとても喜んでいました。皆で分け合って美味しくいただき、とても楽しい時間でした。

《ポテトアンドウインナー》

作った感想

意外と忙しかった。それと、よく火が通ってやわらかいポテトとそうじゃないポテトがあったから、そこも見て炒めるのができなかった。ちょっと楽しかった。

おうちの人から

津山産の食材を探しながら自分が作れそうなものを一生懸命考えて作ってくれたこともうれしかったですが、この宿題に取り組んで以来、料理のお手伝いをしてくれるようになってうれしいです。

《チョレギサラダ、からあげ、冷奴》

作った感想

比較的簡単につくれるものばかりだったので、美味しくつくることが出来ました。
からあげは衣がサクサクで、サラダはレタスときゅうりがシャキシャキしていて新鮮でとても美味しかったです！

おうちの人から

津山産のしょうが、サニーレタス、キュウリ、豆腐を使いました。地産地消のコーナーで生産者の顔や名前がわかるようになっているので安心して食べる事ができます。

チャレンジクッキングがきっかけで地場産物について興味をもった、料理のお手伝いをするようになったなど、うれしい意見がたくさん届いています♪

この機会に、いつもごはんを作ってくれるおうちの人に感謝の気持ちを伝えられたらよいですね♪

これからも、ぜひいろんな料理にチャレンジしてみてくださいね！

たくさんのご応募ありがとうございました！

～ 地場産物レシピ紹介 ～

応募作品の中から、地場産物をたっぷり使ったレシピを紹介します！
ぜひおうちでも挑戦してみて下さいね♪

★しょうがやき風野菜いため★

【作った感想】
簡単に作れた。栄養がとれるごはんなので、手軽においしく食べられます。

材料（4人分）

豚こま切れ肉・・・250g

A
- にんじん・・・・・・・1/3本
- たまねぎ・・・・・・・1/2個
- ピーマン・・・・・・・ 2個
- キャベツ・・・・・・・ 1/8玉

油・・・・・・・・・・・・・大さじ1

B
- しょうが・・・・・・・・1かけ
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
- みりん・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

① Aの野菜は食べやすい大きさに切る。Bのしょうがはすりおろしておく。

② フライパンに油をひいて豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、Aを入れて炒める。

③ 野菜に火が通ったら、Bを入れて炒める。

【おうちの人から】
野菜たっぷり食べれて、しょうがが入っているので夏にもぴったりです。

★夏バテ防止！！夏野菜スープ★

【作った感想】
いつも飲んでいる、豆乳と今回作った豆乳のスープでは味が全然ちがってビックリした。あくをすくうのが楽しかった。

材料（4人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・150g
おろししょうが・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・・小さじ2

A
- 里芋（皮むき）・・・・・150g
- 小松菜・・・・・・・・・・・1株
- ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
- ナス・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- しめじ・・・・・・・・・・・20g
- しいたけ・・・・・・・・・・20g
- まいたけ・・・・・・・・・・20g

水・・・・・・・・・・・・・・・200mℓ
調整豆乳・・・・・・・・・400mℓ

B
- 鶏がらスープの素 ・・大さじ1/2
- すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- おろしにんにく・・・・・小さじ2

作り方

① Aは食べやすい大きさに切る。

② 鍋にごま油をひいて中火にし、しょうがをさっと炒める。豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。

③ ②に水を入れ、ふっとうしたら①を入れて煮る。あくが出たらとっておく。

④ 全ての食材に火が通ったら弱火にし、B、豆乳を加えてひと煮たちさせる。

【おうちの人から】
色んな具が盛りだくさんで食感も楽しめた。
様々な材料がケンカすることなく、しっかり調和されていておいしかったです。

★白菜と小松菜のサラダ★

【作った感想】
白菜をしぼるときにグッと強く力を入れて指がいたかったけど、作っていてとても楽しかったです。

【おうちの人から】
野菜がとてもシャキシャキしていたのと、ブラックペッパーが良いアクセントになっていて、すごくおいしかったです☺

材料（4人分）

白菜（1/4本）・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
小松菜・・・・・・・・・・・1株
ツナ缶（70g）・・・・・ 1缶

A
- マヨネーズ ・・・・・・大さじ2
- めんつゆ（2倍） ・・・小さじ1
- ブラックペッパー ・・少々

作り方

① 白菜は細切りにしてボウルに入れ、塩もみして10分ほど置く。小松菜はざく切りにしてからさっとゆで、ざるにあげておく。

② ボウルに水気をしぼった白菜と小松菜を入れ、油を切ったツナとAを加えて混ぜる。

★やみつきナス煮浸し★

【作った感想】
意外と簡単に作れてとてもオススメです。作った直後の味も良いんですが、1日たった後の味が中華風ぽくなってて、2回味も楽しむことができます！

【おうちの人から】大根おろしがからんでホクホクとしたとてもおはしのすすむ美味しいおなす料理でした。夏にはさっぱりしてぴったりだと思います。1日経つと更に味がしみてまろやかになりお弁当のおかずにも合いました。夏におススメです。津山産のショウガもおいしかったです！！

材料（3人分）

ナス・・・・・・・・・・・・・3本
大根・・・・・・・・・・・ 100g
しょうが・・・・・・・・・1かけ
葉ねぎ・・・・・ ・・・・10g
ごま油・・・・・・・・・・・大さじ3

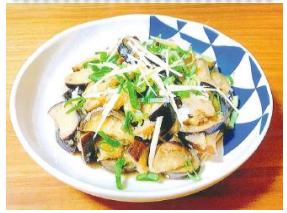
A
- めんつゆ（2倍）・・・大さじ2
- ぽん酢・・・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

① ナスは一口大に切り、水につけてあく抜きする。
大根はすりおろし、しょうがは皮をむき千切りにする。
葉ねぎは小口切りにする。

② フライパンにごま油をひいて中火にし、水気を切ったナを炒める。ナスに火が通ったら①の大根、Aを入れてひと煮立ちさせ、弱火で5分ほど加熱する。

③ 皿に盛り、しょうがとねぎを散らす。



★黒豆きなこ甘納豆★

【作った感想】
時間はかかったけど、こうていは簡単だったしおいしかった。

材料（3人分）

黒豆（乾燥）・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

A
- 砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- きなこ・・・・・・・・・・大さじ1

【おうちの人から】
甘納豆を食べたことはあったけど作ったことはなかったので、お母さんも勉強になったよ。手作りだと材料に使われているものが全てわかって安心して食べられるのでいいね。ごちそうさま！

作り方

① 黒豆はさっと洗い、たっぷりの水に一晩（10時間ほど）つけておく。黒豆が水もどしできたら、ざるにあげて水気を切る。

②【むし器がある場合】むし器に黒豆を広げ、食べやすいかたさになるまで水を足しながら1時間ほどむす。
【むし器がない場合】なべに皿を逆さに入れ、皿がつかるくらいの水を入れる。その上に皿をのせ、黒豆を広げてならべ、ふたをしてから食べやすいかたさになるまで 水を足しながら1時間ほどむす。

③ むした黒豆は、ふたをしたまま20分ほどおいておく。

④ フライパンに砂糖、水を入れて中火にし、③の黒豆を入れて汁けがなくなるまで煮つめる。

⑤ あら熱をとり、耐熱皿にペーパータオルをしいて④を広げてならべ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

⑥ 2つのボウルを用意し、1つにAの砂糖、もう1つにAのきなこを入れ、それぞれに等分した⑤を入れまぶす。