



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
なす	40	1cm半月切り
たまねぎ	8	8割スライス
ツナ	12	
かいわれだいこん	2.4	
しょうが	0.2	みじん切り
にんにく	0.4	みじん切り
穀物酢	2.2	
こいくちしょうゆ	2.2	
上白糖	1.1	
いりごま	2	

松野町では、夏のおもてなし料理にかかせない1品です。

高知県西部では、鯉の代わりになすを油で揚げて三杯酢につけて食べます。これが「高知県のなすのたたき」です。

高知県に近い松野町では、なすを丸のままゆでたり、蒸したりした後、薄く切ったものに、薄切りした玉ねぎ、焼さばのほぐし身、ねぎ、にんにく、しょうがをたっぴりとせ、三杯酢をかけたものを冷やして提供します。

「なすのたたき」は、水っぽくなるので、なすをゆでたり蒸したりして、自然に冷まします。給食では、ゆでた後、冷却機で急速に冷ますので、給食では、秋なすでつくるのがおすすめです。

(本来の作り方)

- ・ ツナ→焼き鯖(鰹)のほぐし身を使用する。
- ・ かいわれだいこん→ねぎ(青じそ)を使用する。

① なすは、丸のままゆでる。

② たまねぎは、薄く切り水にさらす。

③ 鯖(鰹)は、焼いて身をほぐしておく。

④ 調味料にしょうが、にんにくをすりおろして、味をなじませる。

⑤ なすを5～7mmくらいに切って並べ、その上に魚の身を全体にまぶす。

⑥ たまねぎを上に広げ、青じそまたは、ねぎを小さく切って散らす。

⑦ ④を全体にかける。

(栄養価)

エネルギー	63 Kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	3.3 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.4 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	物資検収		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜の洗浄		・保存食は50g以上採取する ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	野菜を切る	・大きさをそろえて切る	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
	ごまをからいりする 中心温度測定		・75℃1分以上の確認
10:00	たれをわかす 中心温度測定	・専用の冷蔵庫で冷やす	・75℃1分以上の確認
	野菜をゆでる 中心温度測定		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認 ・素手で触らない
	野菜を冷却する 中心温度測定	・なすは固めにゆでる ・水冷の場合は水分をよく絞る	・水冷の場合は残留塩素を測定する ・中心温度の確認・測定・記録 ・素手で触らない ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・冷却後は、適切な温度管理を行う ・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録
	あえる 中心温度測定		
	計量		
11:00	配 缶	・なす、玉ねぎ、ツナ、かいわれの順に置き、たれをかける	・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する