

平成 28 年度学校給食地域食文化継承モデル事業

郷土料理・地域の食材を使った料理 学校給食レシピ集



宇和島市・松野町
鬼北町・愛南町編

平成 29 年 2 月
愛媛県教育委員会

目 次

【郷土料理】

宇和島市	さつま	2
	ふくめん	4
	卵寒天	6
松野町	なすのたたき	8
	かぼちゃのたたき	10
鬼北町	揚げ豆腐のゆず味噌かけ	12
	きじ肉と切干大根の混ぜご飯	14
愛南町	団子汁	16
	おけんちゃ	18

【地域の食材を使った料理】

宇和島市	じゃこ天カレー	22
松野町	お茶入りコロッケ	24
	お茶のかき揚げ	26
	フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	28
鬼北町	きじ肉入りひじきご飯	30
	きじ汁	32
	媛かぐやの芋炊き	34
	媛かぐやのグラタン	36
	ヤーコンのかき揚げ	38
	ヤーコンのピリ辛炒め	40
	ヤーコンのあえもの	42
	ちらし寿司(ゆず)	44
	鶏肉のゆず風味	46
	ゆずあえ	48
愛南町	タイレッ井	50
	きびなごのカレー揚げ	52
	きびなごの南蛮漬	54
	サツキマスのさわやかあんかけ	56
	ひじきのサラダ	58
	ヒロメのサラダ	60

郷 土 料 理

宇和島市の郷土料理 さつま



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	72	
米粒麦	8	
鯛	30	一口大の大きさがよい 3cmに切り、上白糖・しょうゆで下煮する
糸こんにゃく	20	
上白糖	0.8	
こいくちしょうゆ	1.5	
麦みそ	12	
上白糖	1.2	小口切り
いりごま	1	
葉ねぎ	2	
だし煮干し	1	
水	90	

それぞれの土地の恵みに麦みそを加えて作られる「さつま」は、新鮮な魚が手に入る宇和島市では鯛などの白身魚を使います。新鮮な魚が手に入りやすかった南予の山間部では「いりご」を使った「いりごさつま」が食べられていました。

「さつま」はもともとは漁師料理です。船の上で釣ったばかりの魚を濃い味噌汁に入れ、ご飯にかけて食べたのが始まりと言われています。昔は「ひや汁」と呼んでいましたが、「宇和島さつま」の名前で親しまれています。

簡単にできて、カルシウムが豊富で、食が進む。農繁期も食事づくりを受け持った女性には、ありがたい献立でした。

(本来の作り方)

- ① 白身の魚を焼いて、熱いうちに身をほぐす。
- ② みそと混ぜて、すり鉢でよくすってあぶる。
(炭火かガスの火で、きつね色になるまで2、3度繰り返す。)

- ③ だし汁は、身をほぐした後の骨でとる。
- ④ だし汁が冷えたら②に入れてすりのぼし、とろいとさせて味を調える。
- ⑤ こんにゃく(細かく短冊切り)に味つけをする。
- ⑥ 温かい麦飯に④のさつまをかけ、好みに応じてねぎの小口切り、みかんの皮のみじん切り、こんにゃくのをせていただく。

(栄養価)

エネルギー	382 Kcal
たんぱく質	13 g
脂質	5 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.4 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="font-size: small;">鯛は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃく異物確認</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する ・鯛は常温放置しない ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だし準備</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">下ゆでする</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用の包丁、まな板を使用する ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だしをとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">オーブン予熱</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鯛を冷蔵庫からだす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">オーブンで焼く 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃくを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">身をほぐす</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> オーブンがなければ 焼き鯛ほぐし身を使用する </div> <ul style="list-style-type: none"> オーブン 設定の目安 ・40g~50gの切り身:180℃ 20分 ・一口大:170℃15分 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚専用エプロンを使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鯛を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">調味(味噌)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ごま・ねぎを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・使い捨て手袋を使用する。
			<ul style="list-style-type: none"> ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

宇和島市の郷土料理 ふくめん



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
糸こんにゃく	75	3cm
上白糖	10	
食塩	0.35	
うすくちしょうゆ	0.45	
だし汁	10	
とぼろ	50	B [白身魚50g、上白糖0.9g、食塩0.5gでとぼろを作る]
食紅	適量	
葉ねぎ	3	小口切り
みかんの皮	適量	みじん切り

味付けした糸こんにゃくの上に、白身魚のとぼろや細かく刻んだみかんの皮、ねぎなどを丸い大皿や盛鉢に区画に分けて盛り付けます。祭りや祝いなどの鉢盛料理、鯛めん、丸ずしなどとともにハシの料理として欠かせません。

みかんの皮の無いときは卵をゆで、白身と黄身に分け、裏ごししたものを飾ってもおいしい「ふくめん」ができます。

* 食べ方

器に「ふくめん」をとり、材料を混ぜ合わせて食す。

* アドバイス

仏事の際は、白いとぼろと青ねぎ、みかんの皮で作るのも良いでしょう。

(本来の作り方)

- ① 糸こんにゃくは、食べやすいように適当な長さに切り、ゆがく。
- ② ゆがいたこんにゃくをAの調味料で汁気がなくなるまで、煮詰める。
- ③ 白身魚はゆがいて、布巾に包み、汁気がなくなるまでよく絞る。
- ④ ③の身をほぐし、Bの調味料で焦がさないようにとろ火で煎り上げ、小骨をとる。半分は白身のままでおいておく。残り半分は食紅を入れ、薄ピンクに着色し、きれいに仕上げる。(食紅は水に溶いた物を少しずつ入れること)
- ⑤ 味付けしたこんにゃくを冷まし、とぼろの1/3量で冷めたこんにゃく全体にとぼろをまぶして、大皿に盛り、こんにゃくが見えないように、十文字に4等分しながら、とぼろ(白・ピンク)を厚く覆うようにかける。
- ⑥ ねぎとみかんの皮のみじん切りを形良く、中央に盛り付ける。

(栄養価)

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	2.9 g
カルシウム	65 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.0 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">葉ねぎ、みかんの皮をボイル</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">冷却する</div> </div> <div style="width: 45%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">こんにゃくを下茹でする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">調味料を加え、煮詰める</div> </div> </div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> </div> <div style="width: 45%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">そばろを煎る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・半分は食紅を加えて、薄ピンク色にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・そばろの取り扱いに注意する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
棒寒天	1.6	洗った後、絞って小さくちぎる
水	100	
上白糖	20	
鶏卵	12	
うすくちしょうゆ	3	

お正月やお祝いの席で、鉢盛料理などに盛り付ける一品。

南予地方でよく作られ、あっさりしているので後口によい。

デザートのように見えますが、しょうゆの香りが際立つ、おかずです。

(本来の作り方)

- ① 棒寒天は洗い絞って小さくちぎり、分量の水に浸ける。
- ② 寒天を火にかけて煮とかし、完全に溶ければ、上白糖、うすくちしょうゆを加える。
- ③ 鶏卵を入れ、火を止め、型に流し固める。

(栄養価)

エネルギー	99 Kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	1.2 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.3 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">棒寒天を水に浸ける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">寒天を煮溶かし、 調味料を加える</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">鶏卵を加え、ほぐす</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・棒寒天を洗い、絞って小さくちぎる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">型に流し、冷却</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・寒天液をよく沸騰させる ・卵をほぐしすぎないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏卵の取り扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・保存食は50g以上採取する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・専用の冷蔵庫に入れて保管する
10:00			
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">計量</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

松野町の郷土料理 なすのたたき



食品名	1人分量 (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、焼さほのほぐし身、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、なすをゆでたい蒸したいして、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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を切る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ごまをからいりする 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">たれをわかす 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜をゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">あえる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">計量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・専用の冷蔵庫で冷やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・75℃1分以上の確認 ・75℃1分以上の確認 ・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 ・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
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・なす、玉ねぎ、ツナ、かいわれの順に置き、たれをかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

かぼちゃのたたき



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
かぼちゃ	30	5mmくし切り
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、「なすのたたき」と同様に、揚げたかぼちゃを使った「たたき」でお客様をもてなします。

深めの大皿に、なすやかぼちゃを並べ、その上に魚、玉ねぎ、青じそなどの野菜を盛り付けます。

(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 かぼちゃは、素揚げにする。
- ② たまねぎは、薄く切り水にさらす。
- ③ 鯖(あじ)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 かぼちゃを並べ、その上に魚の身を全体にまぶす。
- ⑥ たまねぎを上を広げ、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	81 Kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.4 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を切る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ごまをからいりする 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">たれをわかす 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜をゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">かぼちゃを揚げる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">あえる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">計量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・専用の冷蔵庫で冷やす ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・75℃1分間以上の確認 ・75℃1分間以上の確認 ・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分間以上の確認 ・素手で触らない ・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 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない ・配食用エプロン、使い捨て手袋を着用する ・容器・器具は清潔か ・素手で触らない ・中心温度の確認・測定・記録
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ、かいわれの順に置き、たれをかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

揚げ豆腐のゆず味噌かけ



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
〈揚げ豆腐〉		
木綿豆腐	100	1/4の大きさに切り、水気をとる
でん粉	10	
揚げ油		
〈ゆずみそ〉		
鶏ひき肉	4	
麦みそ	3.2	
上白糖	1.4	
みりん	0.6	
ゆず果汁	1	
水	6	

鬼北地区では特産品のゆずを使った郷土料理があります。

ゆずは柑橘というみかんの仲間です。寒い地域でも栽培することができ、果汁をしぼると香りの良い「ゆず酢」がとれます。ゆず酢をとった後の皮は「ゆず茶」や乾燥させて「七味」の材料になります。

鶏肉をみそと砂糖みりんで味つけし、最後にゆず酢を加えて「ゆずみそ」を作ります。「揚げ豆腐」の上からかけていただきます。

(本来の作り方)

- ① 豆腐を切り、水気をとる。
- ② 豆腐にでん粉をまぶし、揚げる。
- ③ 鍋に鶏ひき肉、上白糖、みりん、水を入れ、わかす。
- ④ ③に麦みそを加え、火を止める前にゆず酢を入れる。
- ⑤ 揚げ豆腐にゆずみそをかけていただく。

(栄養価)

エネルギー	172 Kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	9.8 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	0.6 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">物資検収</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉、豆腐を常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">豆腐を切る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐は1/4の大きさに切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鶏ひき肉、上白糖、 みりん、水を入れ、 わかす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">麦みそを 入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ゆず酢を 入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">フライヤー 点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"></div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">でん粉を まぶす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">揚げる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・肉の色が変わるまでよくわかす <ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・でん粉はうすくまぶす <ul style="list-style-type: none"> ・目安:180℃ 10分 	<ul style="list-style-type: none"> ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐を配缶し、その上からゆずみそをかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

きじ肉と切干大根の混ぜご飯



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	66	
冷凍きじフイヨン	5	} A
こいくちしょうゆ	0.5	
清酒	1	
きじ肉	15	
天ぷら	2.5	みじん切り
切干し大根	3	ざく切り
しめじ	5	小房に分ける
油揚げ	3	太めの千切り
ごぼう	5	ささがき
にんじん	5	太めの千切り
調合油	0.3	
みりん	0.5	} B
こいくちしょうゆ	2.5	
いんげん	4	
【きじのフイヨン】	【10人分】	
きじガラ	水3ℓに対し	30分以上煮る。
水	1/2羽	→炊飯用に1.2ℓ 具材用に130cc 炊飯用は冷ましてから使用

きじ肉は、鬼北町の特産品です。昔から貴重な食べ物として食べられてきました。しかし、近年、里山の環境変化により、きじが少なくなり、食べる機会が減ってきました。

本来は「きじガラ」でだしをとりますが、給食では「冷凍きじフイヨン」を使用します。きじ肉の旨味を生かした薄味のご飯です。大量調理ではゆずの皮の千切りが難しいので、彩りにいんげんを使用しました。

(本来の作り方)

- ① 水3ℓを入れた鍋できじガラ1/2羽分を煮てだしをとる。とれただしは1.2ℓがご飯用、130ccが具材炊き用（10人分）
- ② 洗米は炊く30分前にする。
- ③ ②の洗米した米にAの料理酒、食塩、昆布を入れ、①のガラスープ1.2ℓで炊く（普通の水加減で良い）。
- ④ 調合油できじ肉を炒め、硬めの野菜から入れ、天ぷらを入れて、火が通ったらBの上白糖、うすくちしょうゆ、①のガラスープ130ccを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 炊きあがった具をご飯に混ぜ、千切りにしたゆずの皮をちらす。

(栄養価)	
エネルギー	292 Kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	2.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	0.7 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <ul style="list-style-type: none"> 肉は冷蔵庫へ入れる 油揚げは冷蔵庫へ入れる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">洗米・浸漬</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉、油揚げは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だしをとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">油揚げ油抜き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">炊飯</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 冷凍きじブイオンを使用して もよい </div> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る ・炊飯用のガラスープを冷ます 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・ガラによる汚染に注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">具を煮る 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ごはんと具を混ぜる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・肉の色が変わるまでよく炒める ・具を煮含める 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいに具を混ぜる 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する

愛南町の郷土料理 団子汁



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
薄力粉	10	
白玉粉	7	
脱脂粉乳	3.5	
調合油	0.05	
食塩	0.1	
水	適量	
鶏胸肉	10	
だいこん	20	そぎ切り
にんじん	5	そぎ切り
しいたけ	5	スライス
板こんにゃく	10	一口サイズにちぎる
葉ねぎ	5	小口切り
こいくちしょうゆ	3.3	
うすくちしょうゆ	2.1	
だし昆布	0.5	
削り節	2.2	
水	120	

腹持ちがよく、手軽に作れ、体が温まるので、南宇和郡では冬になると食べられてきた郷土料理です。

昔は米農家でも米を供出して家で食べる分が不足していた時代には、小麦を代用品として「団子汁」や「包丁汁」が食べられていました。

生地のおね方、寝かせる時間、だしによって味が変わります。生地を固めにこねて、20分くらいラップをして寝かせておきましょう。

本来は、味付けた汁に直接団子を入れて煮るので、とろみのある汁ですが、学校給食では保温食缶を使用するため、さらっと仕上げたいので別茹でにしています。

(本来の作り方)

- ① だんご生地は、小麦粉、食塩、水をこねて作る。
- ② 分量の水と昆布と削り節でだしをとる。
- ③ ②に硬めの野菜から入れ、汁が煮立ってから、①の生地をちぎりこむ。
- ④ 団子が浮き上がってきたら、ねぎを入れる。

(栄養価)

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	2.4 g
カルシウム	64 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.9 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">だし汁をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">団子をこねる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は大きさをそろえて切る ・水は様子をみながら加える ・こねたあと、しばらく寝かせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">団子を茹でる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">団子を水にとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">食材をだし汁で煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">団子を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">葉ねぎをちらす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">計 量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・湯を沸かした釜に一口サイズに団子をちぎりこむ ・団子が浮き上がってきたら、火の通りを確認し、水にとる ・団子は水気を切ってから入れる ・団子を入れた後は、火にかけすぎないこと (ドロドロになってしまうため) 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

愛南町の郷土料理 おけんちゃ



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
さといも	30	7mmの輪切り
だいこん	20	5mmの短冊切り
干しいたけ	1	半分に切ってから幅1cm
にんじん	7	5mmの短冊切り
ごぼう	10	ささがき
木綿豆腐	30	
すり身	20	
水	120	
うすくちしょうゆ	3.5	
上白糖	0.3	
食塩	0.3	
だし昆布	0.5	

おけんちゃは、昔から愛南町の家庭でよく食べられている具たくさん汁物です。里芋、大根、にんじんなどの地元で採れる野菜をたくさん入れる他、魚のすり身や豆腐を入れた、ボリュームのある料理です。

食事の最後には、ご飯にかけて食べることもあります。

(本来の作り方)

① さといもは皮をむき厚さ7mmの輪切り、だいこん、にんじんは厚さ5mmのたんざく切り、ごぼうはささがき、干しいたけは水で戻し、半分に切ってから幅1cmに切る。

② 鍋に必要な量の水を入れて沸騰

させ、適当な大きさにしたすり身、さといも、だいこん、干しいたけ、ごぼうを入れて煮る。アクが出てきたらアクをとる。

③ さといもが少し柔らかくなったところに、にんじんと木綿豆腐を手でつぶしながら入れて、うすくちしょうゆ、(味をみながら)、上白糖と食塩を入れる。最後に味を調べて出来上がり。

(栄養価)

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	2.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.2 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00			
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">湯を沸かし、すり身、さといも、だいこん、干しいたけ、ごぼうを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">にんじん、木綿豆腐を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">計 量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・湯を沸かした釜に一口サイズにすり身をちぎりこむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すり身の取り扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・木綿豆腐の水による汚染に注意する ・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
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

地域の食材を使った料理



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	80	
鶏もも肉	20	
じゃこ天	15	中1本いれて0.5mm幅
じゃがいも	40	角切り
たまねぎ	40	スライス
にんじん	10	角切り
にんにく	0.5	みじん切り
調合油	0.3	
カレーフレーク	16	
ウスターソース	1	
カレー粉	0.3	
トマトケチャップ	1	
コンソメ	0.3	
水	80	

じゃこ天は水揚げされた魚をそのまま製品に仕上げます。味の違いは鮮度にあるため、新鮮な生のすり身にこだわります。

雑魚を揚げることから「雑魚天」「じゃこ天」と呼ばれるようになりました。

(作り方)

- ① 米は、洗って炊く。
- ② 調合油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 野菜を入れ炒める。
- ④ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ じゃこ天を入れる。
- ⑥ カレーフレークを溶き入れ、調味料を加えて味を調える。

(栄養価)

エネルギー	446 Kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	5.7 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	2 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> 鶏肉・じゃこ天は冷蔵庫へ入れる		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・専用の包丁、まな板を使用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">じゃこ天の裁断</div>		
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">炒める</div> 鶏肉から炒める	<ul style="list-style-type: none"> ・肉の色が変わるまでよく炒める 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">煮込む</div>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">じゃこ天を入れて煮る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこ天は調味料を入れる前に加え、煮すぎない 	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">調味料を加える</div>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度測定後火をとめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配缶</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
じゃがいも	40	みじん切り もどす→みじん切り
牛ひき肉	12	
たまねぎ	20	
干しいたけ	0.4	
茶葉	0.5	
調合油	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
コンソメ	0.4	
脱脂粉乳	3	
薄力粉	5	
鶏卵	5	
パン粉	6	
揚げ油	5	

お茶は、松野町の特産品です。昭和22年頃に、お茶を作り始め、昭和33年には「お茶の会」もつくられ、当時は田畑より茶畑のほうが活発でした。

また、お茶には、がんをはじめとする生活習慣病や虫歯、悪玉コレステロールの上昇を抑える効果があります。

(作り方)

- ① 干しいたけを水で戻す。
- ② たまねぎ、干しいたけをみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは、一口大に切り、ゆでてつぶす。
- ④ 油を熱し、牛ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に②を加え炒め、調味する。
- ⑥ ⑤に茶葉、③を混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑦ ⑥に薄力粉、鶏卵、パン粉の順につけて揚げる。

(栄養価)

エネルギー	167 Kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	7.9 g
カルシウム	45 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="font-size: small; margin-left: 20px;">肉は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">しいたけもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・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 ・しいたけ異物の確認
9:00		<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">じゃがいも ゆでてつぶす 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">牛ひき肉、野菜を炒める 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">茶葉、調味料を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">成形する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">割卵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">衣をつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">揚げる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・熱いうちにつぶす ・肉の色が変わるまでよく炒める ・茶葉を乾燥したまま加える ・小判型に成形する ・目安: 180℃ 6分 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・鶏卵の取扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・使用直前に卵を溶く ・保存食は50g以上採取する ・使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

お茶のかき揚げ



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
茶葉	0.8	
枝豆	5	
エリンギ	7	千切り
たまねぎ	12	千切り
さつまいも	20	拍子木切り
ちくわ	6	半月切り
食塩	0.2	
薄力粉	8	
でん粉	2	
鶏卵	6	
揚げ油		

山間部特有の濃い霧が、深く濃い緑色の葉、香り高くほのかな甘みが広がる茶を育てています。

鬼北町・松野町周辺でお茶栽培が始まったのは戦後のことで、昭和32年に国の事業として町内を茶畑などの農園地に造成する大規模な団地化が行われたことで、本格的に生産が始まりました。

(作り方)

- ① エリンギ・玉ねぎは千切り、さつまいもは拍子木切りにする。
- ② ちくわは半月切りにする。
- ③ 衣をつくり、野菜とちくわを混ぜる。
- ④ 形をつくり、油で揚げる。

(栄養価)

エネルギー	152 Kcal
たんぱく質	4 g
脂質	6.5 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	0.3 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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 ・汚染度の低いものから洗う
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ちくわの裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">(冷)枝豆袋だし</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">粉をふるう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">茶葉と材料を混ぜる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">形を整えて揚げる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・鶏卵の取扱いに注意する ・卵は常温放置しない ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・専用の包丁、まな板を使用する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">割卵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">冷蔵庫に入れる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・茶葉を加える 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・使用直前に卵を溶く ・保存食は50g以上採取する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・目安：180℃ 6分 	<ul style="list-style-type: none"> ・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分間以上の確認 ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

フルーツヨーグルト (ブルーベリー)



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
無糖ヨーグルト	25	
みかん (レトルトパウチ)	20	
パイナップル (レトルトパウチ)	20	
桃 (レトルトパウチ)	20	
ブルーベリー	12	
ファイバーゼリー	10	

松野町では、7年前からブルーベリーの栽培が行われています。農林公社では、無農薬で6月～8月中旬まで栽培されています。

また、ブルーベリーには、視力の回復効果があるといわれるアントシアニンが含まれています。

(作り方)

- ① ブルーベリーは、洗う。
- ② 果物、ファイバーゼリーは、汁気を切る。
- ③ ヨーグルト、①②を混ぜ合わせる。

(栄養価)

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.8 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	0 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: fit-content;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: fit-content;">果物類下処理</div> <p style="margin-left: 20px;">ブルーベリー 洗浄</p>		<p>◎担当者は、汚染度の高いものを扱わない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・異物の確認 ・保存食は50g以上採取する ・ブルーベリーの二次汚染に注意する ・果物は十分な流水で3回洗浄する
9:00			
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: fit-content;">みかん、桃、パイン、 ファイバーゼリー、ヨー グルトの袋を開け、専用 容器に入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: fit-content;">和える 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・汁気を切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・二次汚染に注意する ・専用エプロンを使用する ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: fit-content;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	65	
乾燥ひじき	1.8	もどす
きじ肉	15.5	
にんじん	12	短冊切り
油揚げ	5	短冊切り
板こんにゃく	10	短冊切り
干しいたけ	1	もどす→千切り
グリンピース	4	
調合油	0.5	
上白糖	2.4	
こいくちしょうゆ	3.8	
食塩	0.5	

きじは、鬼北町の特産品です。愛治・三島地区で飼育され、きじ工房で商品化されたものが道の駅等で販売されています。きじ肉は、昔から貴重な食べ物として食べられてきました。

(作り方)

- ① 米は、洗って炊く。
- ② 乾燥ひじきは、洗って戻す。
- ③ 干しいたけを戻し、千切りにする。
- ④ にんじん、板こんにゃく、油揚げは、千切りにする。
- ⑤ 油揚げは、湯通しし、ザルに上げる。
- ⑥ 油を熱し、きじ肉②③④を炒めて煮る。
- ⑦ グリンピースは、ゆでる。
- ⑧ 炊きあがったごはん⑥⑦を混ぜる。

(栄養価)

エネルギー	298 Kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	3 g
カルシウム	53 mg
鉄	2.1 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.2 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <ul style="list-style-type: none"> 肉は冷蔵庫へ入れる 油揚げは冷蔵庫へ入れる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">洗米・浸漬</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉、油揚げは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">しいたけもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ひじきもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">油揚げ油抜き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">炊飯</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る ・水加減は少し控える 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">具を煮る 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">グリーンピースゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ごはんと具を混ぜる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・肉の色が変わるまでよく炒める ・具を煮含める ・きれいに具を混ぜる 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する

鬼北町の地域食材を使った料理

きじ汁



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
きじ肉	8	
にんじん	5	いちょう切り
だいこん	8	いちょう切り
板こんにゃく	10	短冊切り
木綿豆腐	20	さいのめ切り
葉ねぎ	3	小口切り
うすくちしょうゆ	5	
昆布	0.3	
削り節	2.2	

鬼北町ではきじがのびのびと成長できるように、できるだけ自然に近い環境をつくって飼育しています。きじ肉は処理後、すぐに食べるよりも熟成させてから食べる方が美味しいため、鬼北町では処理後48時間寝かせたきじ肉が出荷されています。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 食材を切る。
- ③ 昆布と削り節しでだしをとり、きじ肉を入れてわかす。
- ④ ③ににんじん、だいこん、板こんにゃくを入れる。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、木綿豆腐を加える。
- ⑥ ⑤に調味料と葉ねぎを加え、味を調える。

(栄養価)

エネルギー	31 Kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	1 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.8 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="margin-left: 20px;">木綿豆腐は冷蔵庫へ入れる きじ肉は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉、豆腐を常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; margin-left: 100px;">木綿豆腐を切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; margin-left: 100px;">板こんにゃくを切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">だしをとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; margin-left: 100px;">こんにゃくを下茹でする</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・食材は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">きじ肉を入れ、煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜を入れ、煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">葉ねぎを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・色が変わるまでよく煮る 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度を測定してから火を止める 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

暖かぐやの芋炊き



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
暖かぐや	40	乱切り
鶏むね肉	15	
ちくわ	10	1cm幅
厚揚げ	15	食べやすく切る
板こんにゃく	15	色紙切り
にんじん	15	いちょう切り
干しいたけ	1	もどして、食べやすく切る
上白糖	2	
こいくちしょうゆ	4	
みりん	0.5	
だし煮干し	1	
水	40	

暖かぐやは里芋の新品種で、日本で初めての里芋の人口交雑品種です。

愛媛で生まれた品種であることから「媛」と、竹のような見た目から「かぐや姫」を連想し、その名前の由来となりました。

芋の茎の「ずいき」も食べられます。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 食材を切る。
- ③ だしをとる。
- ④ 暖かぐやと板こんにゃくをそれぞれ下茹でする。
- ⑤ 鶏むね肉をだしで煮る。
- ⑥ ⑤に野菜、板こんにゃく、厚揚げを加えて煮る。
- ⑦ ⑥に調味料を加えて味を調える。

(栄養価)

エネルギー	95 Kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	2.3 g
カルシウム	54 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	0.8 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="margin-left: 20px;">厚揚げは冷蔵庫へ入れる 鶏むね肉は冷蔵庫へ入れる ちくわは冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 150px; margin-bottom: 5px;">干しいたけをもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜・材料の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・厚揚げ、鶏むね肉、ちくわは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だしをとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 150px; margin-bottom: 5px;">暖かぐやを下茹でする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 150px; margin-bottom: 5px;">板こんにゃくを下茹でする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 150px;">厚揚げを油抜きする</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・干しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鶏むね肉を煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜などを加え、煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・色が変わるまでよく煮る 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
暖かぐや	30	いちょう切り→下ゆで5分
にんじん	8	いちょう切り
たまねぎ	15	荒みじん切り
豚ひき肉	8	
干しいたけ	0.5	もどす→みじん切り
麦すりみそ	3	
薄力粉	4	ふるう
有塩バター	3	
牛乳	45	大量調理の際は鍋で温める
チーズ	4	
(ホイルカップ) S-6Fホイル		

暖かぐやは、里芋の名前です。京いも（たけのこいも）と海老いも（唐いも）との交配から生まれました。

主にお菓子（芋チップス、アイスクリーム）で利用されています。給食では、この暖かぐやを「グラタン」や汁の実にして食べます。

(作り方)

- ① 野菜、暖かぐやは洗う。
- ② 干しいたけを水でもどす。
- ③ ①②を切る。
- ④ 暖かぐやを下ゆでする。
- ⑤ 油を熱し肉を色が変わるまで炒め、野菜・しいたけを加え煮る。
- ⑥ ⑤に暖かぐやを加え、みそで味付けて煮る。中心温度を計る。
- ⑦ バターを溶かし薄力粉をふり入れて炒め、牛乳を加えて煮てホワイトソースを作る。
- ⑧ ⑥に⑦を混ぜ、ボールに分ける。
- ⑨ ⑧をホイルに入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑩ ⑨をオーブンで焼く。出来上がりの中心温度を計る。

(栄養価)

エネルギー	138 Kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	6.7 g
カルシウム	86 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">物資検収</div> <p style="text-align: center; margin: 0;">肉は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">野菜、芋の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">しいたけもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">野菜、芋の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">小麦粉をふるう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">バターを切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">芋を下茹でする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">ホワイトソースを作る 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・汚染度の低いものから洗う ・しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">具を炒める 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">あわせる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">1食用のアルミカップに入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">焼く</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・肉の色が変わるまでよく炒める 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
ヤーコン	20	千切り
しめじ	5	小房に分ける
にんじん	5	千切り
焼き竹輪	15	ななめ切り
鶏卵	4.5	割りほぐす
薄力粉	9	粉をふるう
脱脂粉乳	1	ふるった粉に混ぜる
上白糖	0.5	ふるった粉に混ぜる
食塩	0.2	ふるった粉に混ぜる
水	6	
揚げ油		

ヤーコンは、別名「アンデスポテト」といい、南アメリカのアンデス地方生まれの野菜です。

ほんのり黄色からオレンジ色で生で食べることもできます。生で食べると梨のような味がします。

(作り方)

- ① 野菜としめじ、ヤーコンを洗う。
- ② ①を切る。
- ③ 焼き竹輪を切る。
- ④ 鶏卵を割る。
- ⑤ 衣を作り、②③の材料を混ぜる。
- ⑥ 形を作り、油で揚げる。

(栄養価)

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	5.6 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">野菜、芋の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">野菜、芋の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・ちくわを常温放置しない ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">卵を割る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">卵をほぐす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">保存食をとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">小麦粉をふる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">材料を混ぜる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤーコンは切った後、水にさらす 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏卵の取扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・使用直前に卵を溶く ・保存食は50g以上採取する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">揚げる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">計量</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・目安: 180℃ 7～8分 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・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 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">計量</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
れんこん	10	うす切り
ヤーコン	15	短冊切り
豚もも肉	20	
たまねぎ	15	うす切り
にら	7	2cm幅
糸こんにゃく	10	食べやすく切る
にんじん	7	短冊切り
しょうが	0.5	みじん切り
にんにく	0.2	みじん切り
調合油	0.5	
こいくちしょうゆ	2	
清酒	0.7	
赤色辛みそ	1.5	
上白糖	1	
トウバンジャン	0.1	
でん粉	0.6	

ヤーコンは中南米原産のキク科の野菜で、草丈は1～2メートルにもなります。

ヤーコンは塊根を食用とするだけでなく、葉の部分をお茶にして利用することもあります。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 食材を切る。
- ③ 油を熱し、豚肉をしょうがとにんにくと炒める。
- ④ ③に野菜とこんにゃくを加えて炒める。
- ⑤ ④に調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ⑤にでん粉でとろみをつける。

(栄養価)

エネルギー	70 Kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	1.8 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="margin-left: 20px;">豚もも肉は 冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃくを切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃくを下茹でする</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">豚もも肉を炒める</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜などを加え、炒める</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">でん粉でとろみをつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・色が変わるまでよく炒める 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か。 ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
きゅうり	20	千切り
だいこん	15	千切り
ヤーコン	10	千切り
春雨	4	もどす→食べやすく切る
穀物酢	3	
こいくちしょうゆ	2.2	
調合油	2.2	
上白糖	1.4	
ごま油	0.5	

ヤーコンの甘みはフラクトオリゴ糖です。お腹の中でビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えてくれます。

ヤーコンの旬は10月から12月です。サラダや酢の物、きんぴらなど、甘みを生かした料理で食べられています。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 野菜を切る。
- ③ 春雨を水でもどし、食べやすく切る。
- ④ 野菜と春雨をゆでる。
- ⑤ ④を冷却する。
- ⑥ 調味料で⑤を和える。

(栄養価)

エネルギー	58 Kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	2.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.3 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜、芋の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜、芋を切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px; margin-bottom: 10px;">春雨をもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px; margin-bottom: 10px;">春雨を切る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る ・ヤーコンは切った後、水にさらす 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜、芋をゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜、芋を冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">あえる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">計量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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分間以上の確認 ・素手で触らない ・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
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する

鬼北町の地域食材を使った料理 **ちらし寿司 (ゆず)**



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	60	}
上白糖	7.5	
穀物酢	5.6	
ゆず果汁	2.8	
食塩	0.94	
ごぼう	9	ささがき
にんじん	9	千切り
干しいたけ	1	もどして、千切り
油揚げ	9	短冊切り
上白糖	2.8	
こいくちしょうゆ	2.8	
冷凍きんし卵	8	
グリーンピース	4	

ゆずの特徴として、「香り」と「酸味」が挙げられます。鬼北町は愛媛県の中でも寒暖の差が大きい地域であり、この気候が香りの強い、良質なゆずの栽培に役立っています。

(作り方)

- ① 洗米し、炊飯する。
- ② 野菜を洗う。
- ③ 食材を切る。
- ④ 具を炊き、調味する。
- ⑤ グリーンピースをゆでる。
- ⑥ 錦糸卵をボイルする。
- ⑦ ①に寿司酢を合わせ、④⑤⑥を混ぜる。

(栄養価)

エネルギー	322 Kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	4.5 g
カルシウム	44 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.4 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="margin-left: 20px;">油揚げは冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">洗米・浸漬</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・油揚げは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">干しいたけをもどす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">油揚げ油抜き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">炊飯</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る ・大きさをそろえて切る ・水加減に注意して炊く 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・干しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">具を煮る 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-bottom: 5px;">寿司酢をつくる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">グリーンピースゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">錦糸卵ポイル 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">酢飯をつくり、具を混ぜる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・具を煮含める ・切るように、混ぜる 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する

鶏肉のゆず風味



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
鶏もも肉	40	2cm角
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
でん粉	4	
揚げ油		
ゆず果汁	2	
こいくちしょうゆ	2	
上白糖	2.5	
白ワイン	1.2	

昔から鬼北は「ゆずの里」とも呼ばれています。化学肥料や農薬を使用しない特別栽培にも取り組んでおり、皮から果汁まで安心して口にすることができます。

(作り方)

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たれを沸かす。
- ④ たれと鶏肉をからめる。

(栄養価)

エネルギー	105 Kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	4.5 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.9 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="margin-left: 20px;">肉は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">鶏肉に下味をつける</div> <p style="margin-left: 20px;">肉は冷蔵庫へ入れる</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・保存食は50g以上採取する ・専用のエプロン・使い捨て手袋を使用する
9:00			
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">でん粉をまぶす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">揚げる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">たれをつくる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">たれとからめる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・でん粉は薄くまぶす ・目安 165℃ 10分 ・ゆず酢は最後に加える 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
キャベツ	30	短冊切り
きゅうり	20	千切り
はくさい	15	短冊切り
にんじん	5	千切り
穀物酢	1	
ゆず果汁	0.5	
うすくちしょうゆ	1.2	
食塩	0.1	
上白糖	0.5	

ゆずの一番の特徴といえば、やはり「香り」と「酸味」です。

ゆずの皮や果肉に含まれるビタミンCの含有量は、かんきつ類のなかでもトップクラス。

また、ゆずの香りにはリラックス作用もあるそうです。

(作り方)

- ① 野菜を切る。
- ② 茹でて冷却する。
- ③ 調味料を合わせて混ぜる。

(栄養価)

エネルギー	17 Kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.1 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	1 g
食塩相当量	0.3 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の洗浄</div>		◎担当者は、汚染度の高いものを扱わない ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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 ・汚染度の低いものから洗う
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の裁断</div>	・野菜は、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
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜をボイルする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">中心温度測定</div>		・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">冷却する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">中心温度測定</div>	・水冷の場合は水分をよく絞る	・専用エプロン・使い捨て手袋を使用する ・素手で触らない ・水冷の場合は残留塩素を測定する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・冷却後は適切な温度管理を行う
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">調味料と野菜をあえる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">中心温度測定</div>		・使い捨て手袋を使用する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・素手で触らない ・容器・器具は清潔か
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">保存食をとる</div>		・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	80	
鯛	32	薄切り
食塩	0.12	
こしょう	0.01	半分か1/4に切る
青じそ	1	
薄力粉	4	
鶏卵	5	
パン粉	5	
揚げ油	5	
にんじん	5	千切り
たまねぎ	30	薄切り
干しいたけ	0.6	千切り
葉ねぎ	5	小口切り
鶏卵	36	
三温糖	3.9	
こいくちしょうゆ	5.9	
うすくちしょうゆ	3.1	
みりん	1	
食塩	0.1	
削り節	2	
水	76	

地元の小学生が考案しました。「ぎょしょく普及戦隊 愛南ぎょレンジャー」の一員であるタイレッドをモチーフにし、特産品である真鯛を使ったメニューです。真鯛に巻かれた青じそのさわやかな香りが食欲をそそります。

(作り方)

- ごはん
- ① 洗米し、炊飯する。
- 真鯛大葉巻フライ
- ① 鯛に食塩・こしょうで下味をつけ、青じそを巻きつける。
- ② 薄力粉・鶏卵・パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油で揚げる。
- つゆ
- ① 野菜を切る。
- ② 削り節でだしをとる。
- ③ ②へ野菜を入れ、火が通ったら調味料を加える。
- ④ 溶いた卵を流し入れる。
- ⑤ 仕上げに葉ねぎを加える。

盛り付け

よそったごはんには真鯛大葉巻フライをのせ、つゆをかけてできあがり。

(栄養価)

エネルギー	513 Kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	12.5 g
カルシウム	48 mg
鉄	1.5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.8 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">しいたけを戻す</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜・しいたけの裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">だし汁をとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; float: right;">鯛に塩・こしょうをまぶす</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">割卵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; float: right;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; float: right;">鯛にしそを巻きつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; float: right;">衣をつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">食材をだし汁で煮る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・目安:175℃ 3分 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・鶏卵の取扱いに注意する ・使用直前に卵を溶く ・保存食は50g以上採取する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">卵を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">葉ねぎをちらす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">計量</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">揚げる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれ別の食缶に配缶する 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認 ・卵専用エプロン、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 ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
きびなご	40	すいおろす
しょうが	0.6	
こいくちしょうゆ	3.7	
でん粉	4	
カレー粉	0.2	
揚げ油	4	

きびなごは、南日本に多い魚です。10cmほどの大きさで、体の横に銀色と青色の模様があります。春先から初夏が旬で、産卵が近づくと群れをなして海岸へやってきます。頭からしっぽまで丸ごと食べることができるのでカルシウムがたくさん含まれています。

(作り方)

- ① きびなごは、下味をつける。
- ② でん粉とカレー粉を混ぜる。
- ③ きびなごに②をまぶして揚げる。

(栄養価)

エネルギー	91 Kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	4.6 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.7 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">しょうがをすりおろす</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・きびなご常温放置しない ・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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">きびなご下味つける</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">でんぷん、カレー粉をまぶす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">揚げる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・でんぷん、カレー粉を混ぜておく ・目安: 170℃ 7～8分 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・使い捨て手袋を使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">計量</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
きびなご	35	
食塩	0.15	
でん粉	1.2	
揚げ油	4	
たまねぎ	9	薄切り
にんじん	5	千切り
青ピーマン	5	千切り
上白糖	4.8	調味料
うすくちしょうゆ	2.4	
こいくちしょうゆ	1.8	
穀物酢	4	
清酒	2.64	
みりん	0.3	
七味唐辛子	0.02	

愛南町では、きびなごはよく水揚げされる魚です。家庭では新鮮なうちに手開きで刺身にして食べる人が多いです。給食では、カラッと揚げることで、頭から丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとる事ができます。

(作り方)

- ① きびなごは食塩をまぶし、下味をつける。
- ② でん粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③ 野菜を切る。
- ④ 野菜はそれぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ 釜に上白糖、清酒、みりんを入れて沸かし、冷ます。
- ⑥ ④、⑤と残りの調味料（うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、穀物酢、七味唐辛子）を混ぜ合わせる。
- ⑦ 配食時にきびなごを計量配缶し、その上にタレをかける。

(栄養価)

エネルギー	105 Kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	4.5 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.9 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		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜の洗浄		<ul style="list-style-type: none"> ・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
	野菜の裁断	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は薄いスライスにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	調味料を沸かす	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料は、砂糖、酒、みりんだけ沸かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	きびなごに食塩をまぶす		<ul style="list-style-type: none"> ・専用の冷蔵庫で冷やす
	調味料を冷やす		
	野菜をゆでる 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りよくボイル・冷却しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・75℃1分以上の確認
	野菜を冷却する 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	フライヤー 点火		
10:00	でん粉をまぶす	<ul style="list-style-type: none"> ・でん粉はうすくまぶす 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	揚げる 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・目安:175℃~180℃ 3分 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・75℃1分以上の確認
	調味料と野菜をあわせる 中心温度測定		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
	計量		
11:00	配缶	<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごは計量配缶にし、その上からたれをかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する

サツキマスのさわやかあんかけ



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
サツキマス	50	食塩をまぶし、下味を付ける
食塩	0.12	
でん粉	4	
揚げ油	4	
たまねぎ	12	薄切り
にんじん	2	細い千切り
えのきたけ	3	
赤ピーマン	2	細い千切り
青ピーマン	2	細い千切り
グリーンピース	2	
上白糖	1.5	
うすくちしょうゆ	1.9	
こいくちしょうゆ	0.9	
清酒	1	
でん粉	0.5	
だし煮干し	0.6	
水	19.2	

稚魚から出荷するまで、オール愛南で育った魚です。サツキマスという名前の通り、5月（皐月）が旬の魚です。食べると、身はふっくら柔らかく、優しい甘みが口の中にひろがります。

（作り方）

- ① サツキマスは食塩をまぶし、下味をつける。
- ② ①にでん粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③ 野菜を切る。
- ④ 赤ピーマンと青ピーマンは、それぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ 煮干しでだしをとる。
- ⑥ ⑤のだしに、にんじん、たまねぎ、えのきたけの順で入れ、火が通ったら調味する。
- ⑦ そこにグリーンピース、④を加え、沸いたらでん粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ 食べる際にサツキマスに⑦のあんをかける。

（栄養価）

エネルギー	152 Kcal
たんぱく質	11 g
脂質	7.9 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0.6 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">物資検収</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の裁断</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は薄いスライスにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">煮干しでだしをとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">ピーマンをゆでる 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りをよくするため、ピーマンは ボイル・冷却しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">ピーマンを冷却 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">フライヤー 点火</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">食材をだし汁で加熱</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・でん粉はうすくまぶす 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷却後は、適切な温度管理を行う ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">グリーンピースを加える</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・目安: 175℃ 7～8分 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・75℃1分以上の確認
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">調味し、ボイル しておいたピーマンを加える</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・たれは、彩りよく仕上げるために、 野菜を入れる順番に気をつける 	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">でん粉を入れる 中心温度測定</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">計 量</div>		
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">配 缶</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・サツキマスは一人一切れの配缶にし、 たれをかける (別に入れ物がある場合は、別々に 配缶してもよい) 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
乾燥ひじき	0.5	水でもどす
こいくちしょうゆ	0.5	
清酒	0.2	
ほうれんそう	15	3cm長さに切る
キャベツ	25	1cm幅に切る
コーン	3	7mm幅の細切り
ハム	5	
調合油	0.8	
穀物酢	1.2	
上白糖	0.5	調味料
ごま油	0.2	
こいくちしょうゆ	1.2	
食塩	0.1	

愛南町では真珠が盛んに養殖されています。その真珠の養殖いかだを使わない時期を活用して、ひじきを養殖しています。

ひじき料理を洋風にすることで、子どもたちにも食べやすく、人気のあるメニューです。

(作り方)

- ① ひじきは水で戻し、こいくちしょうゆと清酒で煮た後、冷却する。
- ② 野菜を切る。
- ③ 野菜、ハムはそれぞれ加熱し、冷却し、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①②③と和える。

(栄養価)

エネルギー	35 Kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	1.9 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.5 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する ・異物はないか ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ひじきを戻す</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ひじきを煮る 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ひじきを冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜をゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">野菜を冷却する 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は大きさをそろえて切る ・ひじきをこいくちしょうゆと清酒で煮て、薄く下味をつける ・水冷の場合は水分をよく絞る ・野菜の冷却後、よく水分を切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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分間以上の確認 ・素手で触らない ・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 ・使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない ・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
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ハムを切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ハムを蒸す 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ハムを冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ドレッシングを作る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">和える 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る ・ドレッシングはしっかり混ぜておく ・野菜の水分が出ないように、手早く和える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・加熱前のハムは汚染専用の人が触る ・ハムは専用のまな板・包丁を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない ・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
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
ヒロメ	8	一口サイズに切る
きゅうり	20	輪切り
キャベツ	25	7mm幅に切る
コーン	5	
青じそドレッシング	5.2	

ヒロメは、わかめとよく似た食感の海藻です。旬は冬から春先にかけてです。また、海の中で成長するときに海水をきれいにする働きもあります。

生の海藻なので、歯ごたえがありおいしいです。

(作り方)

- ① ヒロメは、水でよく洗う。
- ② 野菜は切る。
- ③ ヒロメは一口サイズに切る。
- ④ ②、③をそれぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ ④をドレッシングで和える。

(栄養価)	
エネルギー	19 Kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.2 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.6 g



ボイルすると、鮮やかな緑色に変わります。

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		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜の洗浄		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する ・異物はないか ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	野菜を切る	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
	ヒロメの洗浄		<ul style="list-style-type: none"> ・ヒロメは少量ずつ丁寧に十分な流水で3回洗浄する
10:00	野菜をゆでる 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすいよう、一口サイズに切る ・ヒロメはぬめりがあるため、切る時に気をつけること 	<ul style="list-style-type: none"> ・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分間以上の確認 ・素手で触らない
	野菜を冷却する 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
11:00	ヒロメをゆでる 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒロメはたっぷりの湯で、少量ずつゆでる 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	ヒロメを冷却する 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
11:00	和える 中心温度測定	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の水分、ヒロメのぬめりが出すぎないように、手早く和える 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	配缶		<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する

【愛媛県モデル事業推進委員会】

委員長	逸見 幾代	広島国際大学教授
副委員長	茨木 仁美	愛媛県栄養士協議会会長（西条市立東予東中学校栄養教諭）
委員	中村 和憲	松山市双葉小学校 PTA 顧問、松山市雄新中学校 PTA 顧問
	藤山 健	オフィス ナチュレ（6次産業化プランナー）
	堀岡 茂	全国農業協同組合連合会愛媛県本部園芸部野菜花卉課長
	中重 豊	公益財団法人愛媛県学校給食会事務局長
	八十島千鶴	愛媛県教育研究協議会栄養教員部北宇和支部長 （鬼北町立日吉小学校栄養教諭）
	原田 光香	愛媛県教育研究協議会栄養教員部南宇和支部長 （愛南町立城辺小学校栄養教諭）
	山内 善代	愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課主幹
	須山 広周	愛媛県農林水産部農政企画局農政課主幹
	久保田英和	愛媛県農林水産部農政企画局ブランド戦略課主幹
	山中 悟	愛媛県農林水産部農業振興局農産園芸課主幹
	宮岡 俊輔	愛媛県産業技術研究所食品産業技術センター技術支援室長

【市町モデル事業推進ワーキンググループ】

松浦 靖	えひめ南農業協同組合農産販売部長
鎌田 達也	愛南漁業協同組合
山崎 京子	宇和島市生活研究協議会会長
藤山 健	オフィス ナチュレ（6次産業化プランナー）
河野 清隆	南予地方局産業振興課地域農業室専門員担当係長
石山 香	愛媛県学校栄養士協議会事務局（今治市立西中学校栄養教諭）
横山 泰司	宇和島市教育委員会教育総務課長
山本 紀子	松野町教育委員会教育課主事
古谷 裕美	鬼北町教育委員会教育課学校教育係主任
宮下 武浩	愛南町（篠山小中学校組合）教育委員会課長補佐
㊦宮 陽一	宇和島市役所産業経済部水産課長
細川 洋一	松野町森の国創生課主任
丸山 貴広	鬼北町農林課農政係主任
兵頭 重徳	愛南町役場水産課課長補佐
土居 広典	宇和島市学校給食センター所長補佐
小西 亨	松野町学校給食共同調理場長
小西 奉文	鬼北町立学校給食センター所長
細川 忍	鬼北町立学校給食共同調理場長
近田 正二	愛南町学校給食センター所長
濱瀬そよみ	宇和島市立吉田小学校栄養教諭
大久保京太	松野町立松野中学校栄養教諭
八十島千鶴	鬼北町立日吉小学校栄養教諭
永野 雄輝	鬼北町立近永小学校栄養教諭
原田 光香	愛南町立城辺小学校栄養教諭

(講師)	清水志保子	鬼北町生活研究協議会
	小野山妙子	愛南町生活研究協議会

文部科学省委託事業

『平成 28 年度社会的課題に対応するための学校給食の活用事業』

モデル事業実践地域：宇和島市、松野町、鬼北町、愛南町

郷土料理・地域の食材を使った料理学校給食レシピ集は、愛媛県学校給食地域食文化継承モデル事業推進委員会、市町モデル事業推進ワーキンググループ構成員及び生活研究協議会の方々の協力を得て作成しました。

