国産食肉を用いた 郷土料理
学校給食料理集XIV

- 新潟県の地場産物を活用した学校給食
- 献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

刊行に当たって

「国産食肉を用いた 学校給食料理集」も、学校給食関係者の多大のご尽力により、平成 23 年度に刊行を開始して以来、本冊子で 14 冊目となりました。

今回は、地域の歴史や文化、生活が凝縮された「郷土料理」の特集です。北海道から沖縄まで全国各地で受け継がれてきた地域固有の料理を収集し、これをベースに国産食肉を用いて学校給食に取り入れやすいようアレンジしました。

昨年来、お米をはじめとする様々な食材の価格が大幅に上昇し、学校給食の現場でも献立づくりに苦心されていると伺っております。

この料理集が、日々、子供たちに喜ばれる栄養豊富でおいしい献立の作成に取り組まれている栄養教諭・学校栄養職員の皆様のお役に立つとともに、先人の食文化に思いを馳せ、各地の「大切な味」を次世代に伝える上での一助となれば幸いです。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター
理事長　田 家 邦 明

もくじ

新潟県の地場産物を活用した学校給食 …… ②

牛肉
- 焼き物　牛肉のちゃんちゃん焼き風（北海道）…… ⑤
- 煮物　牛肉の芋煮汁（山形県）…… ⑥
- 煮物　牛ひき肉の飛鳥鍋風シチュー（奈良県）…… ⑦

豚肉
- 焼き物　豚ひき肉のポーポー焼き風（福島県）…… ⑧
- 麺物　豚ばら肉のほうとう風うどん（山梨県）…… ⑨
- いため物　豚もも肉のチャンプルー（沖縄県）…… ⑩

鶏肉
- 揚げ物　ゼリーフライ（埼玉県）…… ⑪
- 煮物　治部煮（石川県）…… ⑫
- ご飯物　鶏飯（鹿児島県・奄美大島）…… ⑬

献立例 …… ⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 教授　豊満美峰子
監　修　者：女子栄養大学 名誉教授　三好恵子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 前副会長　島﨑聡子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 前理事　小野瀬尋子

※ 料理は、小学校児童の８歳～９歳を基準に作成してあります。

新潟県の地場産物を活用した学校給食

新潟県は、本州の日本海沿岸の中央に南西から北へと広がり、海を隔てた佐渡島と粟島も含まれます。信濃川をはじめ豊かな水に恵まれた大地は日本有数の米どころ。学校給食にも、新潟米のごはんと地場の産物豊かな献立が並びます。

米の収穫量は全国一、野菜も種類豊富

南北に細長い形状の新潟県は、上越（南西部）・中越（中央部）・下越（北東部）・佐渡の４地方に分けられ、それぞれに気候や風土も異なります。内陸側は越後山脈など山々に囲まれ、長野県から中越を北上して日本海へと流れる信濃川流域には広大な越後平野が広がります。冬は豪雪で知られていますが、春から秋は日照に恵まれています。豊富な雪解け水や肥沃な大地、昼夜の寒暖差に加え、長年の研究や生産者の努力によって、コシヒカリに代表されるおいしい米が作られ、その収穫量は全国で１位です（2023年）。

給食のごはんもすべて地元産。

野菜類は、根菜類、果菜類、芋類、青菜、枝豆、きのこ、糸瓜（そうめんかぼちゃ）、山菜など多種多様。果物は、洋梨のルレクチェ、柿、いちご、ぶどうなどが作られています。

魚介類は、学校給食ではサケやブリ、タラのほかにサメ（モウカ）も使うことがあります。肉類は、豚や牛（肉用・乳用）の飼育が盛んな地域があり、学校給食で使う豚肉はすべて地元産、という地域もあります。

枝豆は６～10月頃まで給食にも家庭の食卓にも登場。

えのきたけやなめこの栽培も盛ん。

のっぺやのっぺい汁には欠かせない里芋。

長岡市北部で栽培される「大口れんこん」は歯触りのよさと白さが特徴。

栄養豊富な乾物や郷土料理

乾物の車麩（くるまふ）や打ち豆は、保存のきくおいしい栄養源として長く親しまれています。打ち豆は、大豆をもどしてゆでるか蒸すかし、たたいてつぶして乾燥させたものです。煮物や汁物に直接加えれば短時間で火が通り、大豆のうま味も加わります。

車麩

打ち豆

郷土料理でおなじみなのは、里芋と根菜などを煮たのっぺ、スキー汁、きりざいなど。スキー汁は日本で初めてスキー術が伝えられた上越地方発祥の豚汁風のみそ汁で、芋はさつま芋が使われます（きりざいは4ページに）。

昔の保存の知恵から生まれた煮菜（にな）という料理もあります。秋に塩漬けにした体菜（たいな）という青菜を冬に塩出しをし、打ち豆などと一緒に炒め煮にします。体菜は長岡市周辺で作られている丈の長い青菜で、地方により野沢菜や大根菜も使われます。

のっぺを汁物風にしたのっぺい汁は、地域によって具材や切り方が異なる。

スキー汁。具材はスキー板のように短冊切りに。

打ち豆入りの煮菜。

「キラッと新潟米☆地場もん献立」

新潟県では11月を「米飯給食、地場産給食推進月間」と定め、令和５（2023）年から同月に「キラッと新潟米☆地場もん献立」という取り組みを始めました。県内各地の学校給食実施校で「白ごはん、県産地場産物を活用したみそ汁」の献立を１回提供するというもので、児童生徒が地域への愛着を高め、食や農林水産業への理解を深めることを目的としています。各地各校の献立は公開共有され、学び合いの機会にもなっています。

車麩の揚げ煮、たれカツ、特産れんこんも登場［長岡市］

新潟県のほぼ中央にある長岡市は、南北に流れる信濃川両岸に肥沃な平野が広がり、米や多くの農作物が作られています。大口(おおくち)れんこん（前ページに写真）、枝豆、小松菜の一種のアスパラ菜、糸瓜や食用菊なども給食を彩ります。

車麩(くるまふ)も学校給食によく使われます。煮物のほか、揚げ煮、カツ、グラタンなどにも活用され、食べごたえも十分と大好評です。震災復興を願っての「ふっカツ」も定番料理となっています。

肉料理では、薄切り豚肉のカツに甘辛いたれをからめた「たれカツ」や「たれカツ丼」が不動の人気。発祥は新潟市ですが、今では県民みなに親しまれているソウルフルードです。

新潟県では塩麹、かんずりなどの発酵食品をよく使います。鶏肉に塩麹で下味をつけ、米粉をまぶして揚げた「コメ米(こめ)揚げ」も地域色を生かした一品です。

車麩の薬味ソース（もどして素揚げにした車麩に薬味野菜入りのたれをかけたもの）に、大口れんこんのサラダの組み合わせ。ごはんは長岡産コシヒカリ。

秋には紫色の菊のお浸しも登場。

甘辛いたれが食欲をそそるたれカツ。長岡市ではデミグラス風ソースをかける洋風版もある。

鶏肉のコメ米揚げ。塩麹のうま味で低塩でもおいしい。

中越地震被災地の応援から生まれた「ふっカツ」

2004年10月23日におきた新潟県中越地震では、市東部の旧山古志(やまこし)村（現在は長岡市）が特に大きな被害を受けました。その復興を願って作られた車麩のフライ「ふっカツ」は、今も学校給食に登場します。また、災害時に備え、ストック食材を用いた献立も提供し、保護者にも作り方を伝えています。

「ふっカツ」は、下味をつけた車麩にフライ衣をつけて揚げたもの。左の皿は郷土料理の「きりざい」（4ページ参照）。

災害給食。切り干し大根と缶詰食材を混ぜた「乾缶サラダ」、パッククッキングでも作れる「塩麹と豆乳のポトフ」など。飲料はランダムセレクト（手に取ったものを飲む）。

ご当地の味、鶏肉のレモンあえ、トマみそカレー豚丼［燕市］

長岡市の北、新潟市に近い所に位置する燕市は、金属食器具などのものづくりのまちとして有名です。米作りや野菜作りも盛んで、野菜はトマト（つばめトマト）やきゅうり（もとまちきゅうり）、なすの生産で知られています。他にも多くの野菜が作られ、給食にも使われています。

燕市発祥の学校給食メニューとして有名なのが「鶏肉のレモンあえ」です。1981年に旧吉田町の学校給食に登場したのをきっかけに、町の商工会青年部がソウルフードとしてPRしたこともあり、市内の飲食店に広まり、今では全国に知られるところとなりました。鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、レモンの汁や果肉入りの甘酸っぱいたれをからめるもので、子どもたちに大人気です。

新顔の人気料理は、燕市出身の料理研究家、村山瑛子さんとともに考案した「トマみそカレー豚丼(ぶたどん)」。地場産物を活用した料理で、トマト、みそ、カレーのスパイス

鶏肉のレモンあえをメインにした令和5年の「キラッと新潟米☆地場もん献立」。副菜はオータムポエム、キャベツ入りなめたけあえ、汁物はさつま芋も入った燕のめぐみたっぷりみそ汁。ごはんは燕産コシヒカリ。

市内特産「つばめトマト」。ふっくらとした丸い形で、甘味とほどよい酸味が特徴。

トマみそカレー豚丼には季節の野菜をトッピングする。写真は2色のさつま芋とれんこんの素揚げ。

のうま味と香りのハーモニーが絶妙です。トマトの果肉やカレー粉の一部を最後に加えるなど、細やかな工夫がいきています。

昔ながらの郷土料理の一つ「たくあんきんぴら」も給食に登場します。シャキシャキした歯ざわりの楽しい一菜です。

地元産の古漬けたくあんとつきこんにゃくを炒め合わせたきんぴら。

燕市特産のカトラリーなどを活用

金属製の食器や厨房用品の製造が盛んな燕市は、その技術を学校給食にも活かしています。給食用のスプーンは市内の会社が共同開発したもの。厚みが薄くて軽く、低学年でも持ちやすく、縁を面取り加工してあるので口当たりがやさしいのが特徴です。また、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」の選手村食堂で使用された燕製の「おもてなしカトラリー」を、「洋食器の日」7月12日（ナイフの語呂）に学校給食で使用し、郷土への誇りを感じてもらう機会としています。

学校給食用の特製スプーン。

東京オリ・パラで使われた、柄のデザインも美しいカトラリー。

丈夫で軽く、収納にも便利なスタッキングカートも地元製。

そのほか、調理場で使われる用具も地元の製品が活躍しています。

地元産の豚肉と野菜で豊かな献立［津南町］

新潟県の南端、長野県との境に位置する中魚沼郡津南町は、冬は豪雪に見舞われますが、上質で豊かな湧水に恵まれ、魚沼産コシヒカリや野菜類の生産も盛んです。

津南町では、隣の十日町市とともに養豚業にも力を注いでいます。町内には「つなんポーク」「妻有（つまり）ポーク」などのブランド名の豚肉を生産する業者もあり、徹底した衛生管理と飼料にこだわった安全で安心な豚肉を提供しています。

町の全小中学校の学校給食で使われている豚肉は、すべて地元産です。脂身がさっぱりとして風味がよく、まろやかな甘みが特徴です。しょうが焼き、野菜との炒め物、豚汁、ビビンバ、豚キムチ、ハンバーグ、ミートローフ等々にして提供されています。

野菜も地元産を多く使用し、季節によりグリーンアスパラガス、とうもろこし、雪の下で冬を越した甘味と香り豊かな雪下にんじん、糸瓜なども使われています。

地元産豚肉を使った津南のめぐみ豚汁、雪下にんじんをソースに使った鮭のキャロットソース焼き、たくあんあえ、津南産有機栽培米のごはん。令和6年の「キラッと新潟米☆地場もん献立」として実施。

豚肉のしょうが炒め。

豚肉のミートローフ。

加熱すると果肉が糸状にほぐれる糸瓜をサラダに。

夏のゆでとうもろこしは、みんなのお待ちかね。

郷土料理「きりざい」

きりざいは、元は魚沼地方に戦国時代から伝わる郷土料理です。納豆に刻んだ漬物や野菜などを混ぜるもので、漬物や野菜の種類も、ほかに混ぜる具や味つけもアレンジ自在です。ごはんにのせて食べるのもよし、子どもたちにすっかり親しまれている一品です。

野沢菜、たくあん、にんじん、ごま入りのきりざい。

白菜キムチ、にんじん、きゅうり、ごま入りのきりざい。

取材・写真協力：新潟県学校栄養士協議会副会長・長岡市立南中学校栄養教諭／髙木美由紀さん　新潟県学校栄養士協議会会長・燕市立大関小学校栄養教諭／丸山朝美さん　燕市教育委員会学校教育課学校給食係係長／澤口聡子さん　中魚沼郡津南町立津南中学校栄養教諭／鈴木代里子さん　新潟県学校栄養士協議会副会長・新潟市立関屋中学校栄養教諭／関川貢さん　新潟県学校栄養士協議会事務局・十日町市立水沢小学校栄養教諭／渡邉朋子さん　燕市　（一社）十日町市観光協会　新潟県教育庁保健体育課

牛肉

牛肉のちゃんちゃん焼き風（北海道）

料理の特徴

- 楽しい響きの名前には、お父さん（ちゃん）が作るからとか、「ちゃっちゃと作るという言葉がなまった」など様々な説があります。
- サケやホッケなどの魚を野菜と一緒に蒸し焼きにする料理で、地域によっては肉類が入ることも。味つけは、みそが基本のやさしい味です。

焼き物（蒸し焼き）

材料名（1人分）

国産牛肉（もも）	30g
キャベツ	40g
たまねぎ	30g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
もやし	20g
みそ（淡色辛みそ）	8g
砂糖	1g
みりん	4.5g
サラダ油	5g
いりごま	2.5g

作り方

① 野菜は 4 ～ 5cm の太目のせん切りにする。
② えのきたけは 4 ～ 5cm 長さに切ってほぐしておく。
③ 国産牛肉（もも）は一口大に切る。
④ みそはみりんで溶いておく。
⑤ 野菜にサラダ油と調味料、いりごまをまぶし、上に国産牛肉をのせ、火が通るまで 10 ～ 15 分蒸し焼きにする。

素材のバリエーション

- 牛肉、豚肉、鶏肉のどれでも。薄切りやそぎ切りにして使いましょう。
- 野菜はキャベツの代わりにはくさい、根深ねぎやピーマン、またじゃがいもを加えても。栄養価や季節を考えて組み合わせて。

大量調理のポイント

★蒸し焼きはスチームコンベクションオーブンを活用するとよい。天板に混ぜた野菜、国産牛肉の順にのせ、サラダ油、調味料を全体にかけて加熱する。加熱温度の確認はしっかり行う。
★カップで 1 人分ずつ作ると、手間はかかるが、見た目はきれいに仕上がる。
★いりごまは、焼き上がりに全体を混ぜた後にまぶすと香りがよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A（μgRAE）	ビタミン B_1（mg）	ビタミン B_2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量 (g)
214	11.7	13.8	3.5	68	37	2.2	2.4	127	0.13	0.15	20	1.0

牛肉の芋煮汁（山形県）

牛肉

料理の特徴

● さといもと牛肉、こんにゃくと野菜類を入れた汁で、山形にはこの料理の鍋を家族や友人で囲む「芋煮会」という年中行事があるそうです。秋の収穫の時期に作られる、鍋のような汁のような料理です。

煮　物

献立例
⑭ページに記載

材料名（1人分）

国産牛肉（ばら薄切り）	30g
こんにゃく	30g
にんじん	15g
根深ねぎ	40g
さといも	30g
だし（かつお・こんぶ）	150g
砂糖	2.5g
清酒	4g
しょうゆ	6g

作り方

① 国産牛肉（ばら薄切り）は 2 ～ 3cm の幅に切る。
② こんにゃくとにんじんは小さめの乱切り、根深ねぎは斜め薄切りにする。
③ さといもは皮をむいて、こんにゃくと同じくらいの大きさに切る。
④ 鍋にだしとさといも、にんじん、根深ねぎを入れ加熱を始める。
⑤ 沸騰したら弱火にし、5 分ほど煮てこんにゃくと調味料を入れ、さらに 7 ～ 8 分煮る。
⑥ さといもとにんじんがやわらかくなったら国産牛肉を入れて 3 分ほど煮る。

素材のバリエーション

・肉は、豚ばら肉や鶏もも肉でも合います。
・野菜は根菜類が合います。れんこんやだいこんを入れても。加熱の最後の方で小松菜などの葉野菜を入れるのもよいでしょう。
・うどんを入れて作ってもおいしい。

大量調理のポイント

★国産牛肉は、火を通しすぎないのがポイントだが、加熱温度を確認すること。
★牛肉はアクが出やすいので、火加減を調整して煮込み、加熱中のアクをしっかりとる。
★さといもの煮崩れを防ぐため、過加熱にならないよう気を付ける。下ゆでしておくのもよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
199	5.4	15.1	2.8	41	26	0.9	1.2	98	0.08	0.08	8	1.2

牛肉

牛ひき肉の飛鳥鍋風シチュー（奈良県）

料理の特徴

- 飛鳥時代に中国から伝わった乳製品を使っているので、この名前がつきました。具は鶏肉とごぼうが入ることが多いようです。
- 味のしっかり出る牛ひき肉を使い、食べやすく肉団子にしてあります。

煮物

材料名（1人分）

国産牛肉（ひき肉）	30g
根深ねぎ	5g
しょうが	1g
食塩	0.24g
かたくり粉	6g
鶏卵	3.3g
はるさめ	10g
ごぼう	20g
小松菜	10g
根深ねぎ	20g
豆腐（木綿）	15g
はくさい	30g
鶏ガラだし	50g
牛乳	50g
白みそ（甘みそ）	10g
食塩	0.3g
かたくり粉	1.7g
水	3.4g

作り方

① 国産牛肉（ひき肉）に、みじん切りの根深ねぎとしょうが、かたくり粉、食塩、鶏卵を混ぜて練り、一口大の肉団子を作る。
② はるさめはゆでて食べやすく5cmくらいに切っておく。
③ ごぼうは斜め薄切りかささがきにし、ゆでておく。
④ 小松菜は4～5cm長さ、根深ねぎは斜め薄切り、豆腐は肉団子と同じくらいに切る。
⑤ はくさいは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
⑥ 鶏ガラだしに根深ねぎとごぼうを入れて加熱し、沸騰したら肉団子とはくさい、食塩を入れ、火加減を弱めて8～10分煮る。
⑦ 小松菜、豆腐、はるさめと牛乳、白みそを入れて5分ほど煮る。
⑧ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

素材のバリエーション

- ひき肉は、豚でも鶏でも。肉そのものを入れる場合は、薄切り肉を使いましょう。鶏肉はもも肉をそぎ切りにして入れましょう。
- 野菜類は、鍋物に使う野菜なら何でも合います。きのこ類を入れてもよいでしょう。
- カレー味にしてもおいしくできます。

大量調理のポイント

★肉団子を作る際、肉団子の種は冷蔵庫で保管しながら成形する。
★種を混ぜ合わせた後の手や器具による二次汚染には十分注意する。
★肉団子の加熱は、小分けにして鍋に入れる。加熱温度は肉団子の中心温度を確認する。
★牛乳は温めて加える。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
238	11.0	10.2	4.1	141	46	2.6	2.4	61	0.12	0.22	15	1.3

豚ひき肉のポーポー焼き風（福島県）

豚肉

焼き物

料理の特徴

- 福島県いわき市の郷土料理です。漁港のあるところなので、地元ではサンマで作り甘いたれをかけます。
- 本来のポーポー焼きと同じように、しょうがや根深ねぎを多めに入れて、肉のにおいを消し食べやすくしました。
- 「ポーポー」とはサンマを炭で焼くとき燃え上がる火のことだそうです。

献立例
⑭ページに
記載

材料名（1人分）

国産豚肉（ひき肉）	45g
根深ねぎ	20g
しょうが	2g
鶏卵	20g
パン粉	15g
赤みそ	5g
★付け合わせ	
ししとう	10g
じゃがいも	20g
食塩	0.15g
こしょう	適量
サラダ油	1.2g

作り方

① 国産豚肉（ひき肉）に赤みそを入れて練り、みじん切りの根深ねぎとしょうが、鶏卵、パン粉を加え混ぜる。
② ①を平たい丸型に成形する。または天板に広げてもよい。
③ 200℃で 12 ～ 15 分焼く。
④ 付け合わせのじゃがいもは、食べやすい大きさの薄切りにし、ししとうは半分に切る。
⑤ ④をサラダ油でいためるか、サラダ油をまぶして蒸し、食塩とこしょうで味をつける。
⑥ 肉を盛りつけ、付け合わせを添える。

素材のバリエーション

- ひき肉は牛肉でも鶏肉でもよいですが、豚肉がいちばん薬味のねぎ・しょうがに合うようです。
- 根深ねぎとしょうがの他に、にんにくを加えてもおいしくできます。
- 付け合わせは、野菜や芋で水分の出にくいものを合わせましょう。

大量調理のポイント

★大量の肉を扱うので、冷蔵庫に保管しながら小分けにして調理する。
★種を混ぜ合わせた後の手指や器具による二次汚染には十分注意する。
★焼き上がりは中心温度を確認する。
★付け合わせのじゃがいも、ししとうもスチームコンベクションオーブンを活用するとよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
206	13.6	12.1	3.3	32	29	1.3	1.8	52	0.38	0.20	15	1.1

豚肉

豚ばら肉のほうとう風うどん（山梨県）

麺　物

料理の特　徴

● きしめんのような太めの麺と野菜をみそ味で煮込んだ料理で、かぼちゃを入れるのが特徴です。かぼちゃ以外の野菜は特に決まりはないようなので、栄養バランスを考えて具を選びましょう。

材料名（1人分）

ゆでうどん	130g
国産豚肉（ばら薄切り）	20g
だいこん	15g
にんじん	15g
はくさい	20g
根深ねぎ	10g
かぼちゃ	20g
油揚げ	5g
だし（かつお・こんぶ）	140g
白辛みそ	11.2g

作り方

① 国産豚肉（ばら薄切り）は 1cm 幅に切る。
② だいこんとにんじんは３mm 厚さのいちょう切りにする。
③ はくさいは国産豚肉よりやや大きめのざく切りに、根深ねぎは斜め薄切りに、かぼちゃは３mm厚さの一口大に切る。
④ 油揚げは短冊切りにする。
⑤ だしに野菜と国産豚肉を入れ、12 ～ 13 分野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑥ 油揚げと白辛みそを入れさっと煮る。
⑦ うどんにかけて供する。

素材のバリエーション

・コクを出すためにばら肉を使いましたが薄切りの肉なら何でもよく、鶏肉のそぎ切りや肉団子を入れてもおいしくできます。
・かぼちゃの他に、じゃがいもやきのこ類、キャベツなどを入れることもあるようです。

大量調理のポイント

★だしに野菜と国産豚肉を入れて、加熱途中のアクはよくすくう。
★かぼちゃは煮崩れしやすいので、他の野菜とは別に最後に入れ、過加熱に注意する。
★加熱温度の確認は、具もうどんもしっかりと行う。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A（μgRAE）	ビタミン B_1（mg）	ビタミン B_2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量 (g)
364	12.7	10.5	5. 2	61	48	1.4	1.0	139	0.20	0.11	12	2.2

豚もも肉のチャンプルー（沖縄県）

豚肉

料理の特徴

- チャンプルーは、沖縄県の言葉で「ごちゃまぜ」という意味。いろいろな食材がごちゃまぜになった料理です。
- 沖縄では島豆腐というかたい豆腐や卵を入れていため合わせることが多いようです。
- いため料理としても、麺などと組み合わせても使える便利な料理です。

いため物

材料名（1人分）

国産豚肉（もも薄切り）	30g
木綿豆腐	30g
根深ねぎ	10g
にんじん	10g
もやし	20g
鶏卵	15g
サラダ油	0.5g
サラダ油	4.6g
食塩	0.81g
清酒	3g

作り方

① 国産豚肉（もも薄切り）は3cm幅程度に切る。
② 木綿豆腐は1cm厚さ、3cm長さ、2cm幅くらいの子供が食べやすい大きさに切ってさっとゆでる。
③ 根深ねぎは斜め薄切り、にんじんは3mm厚さの半月かいちょう切りにする。
④ 鶏卵は、いり卵または錦糸卵にする。味はつけなくてよい。
⑤ サラダ油で国産豚肉をいため、根深ねぎ、にんじん、もやしを加えてさらにいためる。
⑥ 肉と野菜に火が通ったら、食塩と清酒を加え混ぜ、最後に木綿豆腐と卵を入れてさっと混ぜる。

素材のバリエーション

- チャンプルーは卵が入ることが多いですが、入れなくても。
- にらや青菜、ピーマンなどを入れてもよい。
- 沖縄では豚肉を使うことがほとんどですが、牛肉で作るとよりコクが出ます。

大量調理のポイント

★木綿豆腐はスチームコンベクションオーブンを使用し、穴あきバットで蒸すとよい。加熱は中心温度を確認する。
★鶏卵を取り扱う際は、卵殻や卵液による手指や器具の二次汚染に注意する。
★いり卵を作る際は、中心温度の確認をしっかり行う。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
148	10.7	10.7	1.1	44	30	1.0	1.0	96	0.32	0.15	4	1.0

鶏肉

ゼリーフライ（埼玉県）

揚げ物

料理の特徴

● 行田市付近の郷土料理で、広まったのは最近ですが実は明治時代に考案された料理と言われています。
小判型が「銭（ぜに）」に似ていることから「銭富来（ぜにふらい）」と呼ばれたのがなまって「ゼリーフライ」になったとか。おからが入るのが定番です。

材料名（1人分）

- 国産鶏肉（ひき肉）……20g
- じゃがいも……40g
- にんじん……3g
- 根深ねぎ……5g
- おから……20g
- パン粉……1g
- 食塩……0.2g
- 小麦粉……0.25g
- 揚げ油（吸油分）……3.5g
- ウスターソース……5g
- 水……適量

★付け合わせ
- 赤パプリカ……15g
- しめじ……20g
- サラダ油……1g
- 食塩……0.3g

作り方

① じゃがいもは加熱して皮をむき、つぶしておく。
② にんじんと根深ねぎはみじん切りにする。
③ 冷めたじゃがいもに、②、おから、国産鶏肉（ひき肉）、パン粉、食塩を入れて混ぜ合わせる。
④ 平たい小判型に丸め、小麦粉をまぶす。
⑤ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。
⑥ ウスターソースに水を加え、沸騰させ⑤にかける。
⑦ 食べやすい大きさに切ったパプリカとしめじをサラダ油でいため食塩で味つけし、フライに添える。

素材のバリエーション

- ひき肉は、豚肉でも優しい味が保てます。
- ベースのじゃがいもは、さつまいもやさといも、かぼちゃでもよいでしょう。

大量調理のポイント

★じゃがいもは熱いうちにつぶし、十分に冷却してからひき肉や材料と合わせる。
★種は小分けにし、冷蔵庫で保管しながら成形する。
★種を混ぜ合わせた後の手や器具による二次汚染には注意する。
★揚げる油の温度と投入量は一定にし、加熱は中心温度を確認する。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
144	6.6	7.9	7.1	27	27	0.9	0.6	53	0.12	0.11	38	1.0

治部煮（石川県）

鶏肉

料理の特徴

- 鶏肉、季節には鴨の肉を使って麩や野菜と煮込んだ郷土料理です。名前の由来はいくつかあるようですが、煮込んでいるときの「じぶじぶ」という音からきた、という楽しい説も。
- 肉に粉をまぶすので、うま味が閉じ込められ煮汁にとろみもつきます。

煮　物

材料名（1人分）

国産鶏肉（もも）	30g	砂糖	3g
かたくり粉	0.6g	清酒	3g
さといも	40g	かたくり粉	1g
エリンギ	20g		
ほうれんそう	25g		
焼きふ	2g		
鶏ガラだし	60g		
しょうゆ	6.2g		

作り方

① 国産鶏肉（もも）は一口大のそぎ切りにし、かたくり粉をまぶす。
② さといもは皮をむき１cm厚さに輪切り、エリンギもさといもと同じくらいに切る。
③ ほうれんそうは４cm長さに切り、ゆでるか蒸して水にさらし、しぼっておく。
④ 焼きふは水につけてもどしてから、水気をしぼっておく。
⑤ 鶏ガラだしに砂糖、しょうゆ、清酒とさといもを入れ、５分ほど煮る。
⑥ 国産鶏肉とエリンギを入れ、さらに５～６分煮る。
⑦ さといもがやわらかくなったら、焼きふとほうれんそうを入れ１～２分煮て、水溶きかたくり粉で濃度をつける。

素材のバリエーション

- 肉は、むね肉やささみでも。粉をつけるためかたくなりにくくパサつきを抑えます。
- 野菜はにんじんやだいこん、れんこんや小松菜などでも。
- きのこ類は何を入れても。オリジナルはしいたけが入るようです。
- 麩にはいろいろな大きさがあります。車麩など大きめのものは、もどしてから切って使いましょう。

大量調理のポイント

★鶏肉のかたくり粉は、できるだけ加熱する直前にまぶしたほうがきれいに仕上がる。まぶす際は、二次汚染に注意する。
★鶏肉は十分に加熱し、中心温度を確認する。ほうれんそうも加熱温度を確認する。
★大量調理は余熱が大きいので、さといもの煮崩れを防ぐため過加熱に気を付ける。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
138	8.5	6.2	2.4	22	38	1.3	1.0	102	0.11	0.21	11	1.1

鶏飯（鹿児島県・奄美大島）

ご飯物

料理の特徴

- 「とりめし」ではなく「けいはん」と読む奄美大島の郷土料理です。
- 現地では、鶏肉をほぐしたもの、錦糸卵、しいたけ、漬物、刻みのり、たんかんの皮の干したものなどがご飯の上にのり、スープをかけて供されます。上にのせる具でいろいろアレンジできる料理です。

献立例
⑭ページに
記載

材料名（1人分）

精白米（強化米含む）	75g
国産鶏肉（ささみ）	30g
生しいたけ	15g
さやいんげん	10g
にんじん	10g
こねぎ	10g
たくあん	3g
鶏卵	20g
食塩	0.06g
サラダ油	0.8g
鶏ガラスープ	150g
しょうゆ	9g
みりん	9g
清酒	6g
かたくり粉	2.2g
水	4.4g
焼きのり	0.5g

作り方

① 国産鶏肉（ささみ）は、１cm 弱の幅の斜めそぎ切りにし、ゆでる。（加熱後に裂いてもよい）
② しいたけ、さやいんげん、にんじんはせん切りにする。
③ ②を鶏ガラスープに入れ、沸騰後５～６分煮て火を通し、こねぎとみじん切りのたくあんを加えてさっと煮る。
④ 鶏卵を溶いて食塩を加え、薄焼き卵かいり卵を作る。薄焼き卵の場合はせん切りにする。
⑤ 野菜入りの鶏ガラスープに調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
⑥ ごはんに⑤をかけ、ささみ、卵、焼きのりを添える。

素材のバリエーション

- 鶏肉はむね肉でもよいでしょう。
- しいたけは他のきのこに置き換えても。

大量調理のポイント

★加熱した鶏肉と卵を合わせて、具として配食してもよい。
★鶏肉はゆでずにスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。鶏肉を加熱後に裂く場合は、二次汚染に十分注意する。
★鶏肉、卵の加熱は中心温度を確認する。
★鶏卵を取り扱う際は、卵殻や卵液による手指や器具の二次汚染に注意する。

1人分当たりの栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A（μgRAE）	ビタミン B_1（mg）	ビタミン B_2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量 (g)
399	18.9	4.6	4.4	41	54	1.8	2.2	143	0.23	0.36	8	1.8

献立例

牛肉 ⑥ページ

ごはん
牛乳
スペイン風オムレツ
牛肉の芋煮汁
かぶと玉ねぎのサラダ

材料名（1人分）	牛肉の芋煮汁 以外
○**ごはん**	サラダ油 …… 1.7g
精白米 …… 70g	○**かぶと玉ねぎのサラダ**
強化米 …… 0.2g	かぶ …… 20g
○**牛乳** …… 206g	かぶの葉 …… 25g
○**スペイン風オムレツ**	たまねぎ …… 12.5g
鶏卵 …… 33.3g	食塩 …… 0.5g
食塩 …… 0.1g	食酢 …… 1.25g
ツナ（まぐろ油漬） 5g	サラダ油 …… 2.5g
ホールコーン …… 5g	こしょう …… 0.01g
万能ねぎ（こねぎ） …… 1.7g	

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B_1(mg)	ビタミン B_2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)
	681	22.7	32.5	4.5	357	86	2.3	3.7	305	0.30	0.59	36	2.2

豚肉 ⑧ページ

ごはん
牛乳
豚ひき肉のポーポー焼き風
もやしわかめナムル
かきたまスープ

材料名（1人分）	豚ひき肉のポーポー焼き風 以外
○**ごはん**	しょうゆ …… 1.5g
精白米 …… 70g	ごま油 …… 1g
強化米 …… 0.2g	○**かきたまスープ**
○**牛乳** …… 206g	洋風だし …… 75g
○**もやしわかめナムル**	水 …… 75g
もやし …… 20g	食塩 …… 0.2g
わかめ（もどして） …… 10g	しょうゆ …… 3g
きゅうり …… 25g	鶏卵 …… 5g
にんじん …… 5g	たまねぎ …… 7.5g
いりごま …… 0.75g	こしょう …… 適量
食塩 …… 0.15g	

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B_1(mg)	ビタミン B_2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)
	613	27.9	22.8	5.0	298	92	2.1	4.0	181	0.59	0.61	23	2.9

鶏肉 ⑬ページ

鶏飯
牛乳
じゃがいもと青菜のお浸し
りんご

材料名（1人分）	鶏飯 以外
○**牛乳** …… 206g	だし（かつお・こんぶ） …… 3g
○**じゃがいもと青菜のお浸し**	しょうゆ …… 3g
じゃがいも …… 20g	サラダ油 …… 0.5g
小松菜 …… 30g	○**りんご（可食部）** …… 60g
はるさめ（もどして） …… 10g	

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B_1(mg)	ビタミン B_2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)
	589	26.8	13.2	8.0	323	87	2.9	3.2	301	0.37	0.73	31	2.5

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052　東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
http://www.jmi.or.jp

ご相談・お問合せ
e-mail：consumer@jmi.or.jp
FAX：03-3584-6865
資料請求：info@jmi.or.jp

令和６年度　国産食肉等新需要創出緊急対策事業
後　援　alic独立行政法人 農畜産業振興機構
制　作　株式会社ダイナミックスサード
料理作成　女子栄養大学短期大学部

160510-2502