

学校給食レシピ集第1編に引き続き、第2編でも栃木県内各市町の特徴ある学校給食の献立を紹介し、各市町の特産物を使った献立や子どもたちに人気の献立です。ぜひ家庭でも御活用いただき学校・家庭・地域における食育の一層の推進に生かしていただければ幸いです。

本誌に登場する食材等の紹介



とうがらし

とうがらしには、辛み成分のカプサイシンが含まれています。カプサイシンは新陳代謝を活発にします。



益子町のレシピ「ビルマ汁」には、とうがらしの品種の一つ「鷹の爪」を入れて辛みを効かせています。「鷹の爪」は、その見た目が鳥の「鷹」の爪に似ていることから名付けられたとうがらしです。

栃木県では、大田原市で「栃木改良三鷹」という品種のとうがらしが盛んに生産されています。昭和初期から栽培が始められ、現在ではとうがらしを使った特産品が多く、「とうがらしフェスタ」というお祭りも開催されます。

ふくべ

ふくべとは、ゆうがおの実のことで、この果肉をむいて干したものがかんぴょうです。かんぴょうは栃木県の特産品で、国産かんぴょうの97%以上（平成26年）を栃木県産が占めています。

栽培されるふくべの大半が未成熟の段階でかんぴょうにされ、種取り用のふくべだけが大きく成熟するまで育てられます。また、成熟したふくべの一部をくりぬいて種を取り、中が空洞になったふくべを乾燥させて、ふくべ細工となります。

ふくべ細工



ゆず

ゆずは、かんまつるい柑橘類のひとつで、海外でも「ユズ」と呼ばれています。

果皮には果汁より多くのビタミンCが含まれ、リラックス効果のある「リモネン」が含まれていて、昔から冬至の日にお風呂に入るとその冬の間風邪を引かずに過ごせると言われています。

茂木町では特産物のゆずを使った加工品が開発され販売されています。



はとむぎ

はとむぎは、イネ科の植物で、栃木県内では、小山市、鹿沼市、茂木町などで多く生産されています。

はとむぎは美肌効果があるとされ、漢方薬やお茶などに使用されています。

栃木県内の学校給食では、ごはんやパンなどに混ぜて使用されています。



かんぴょうの戻し方について

かんぴょうは乾物なので、戻してから料理に使います。

適量の塩でかんぴょうをしっかりとみませます。その後塩を洗い流し、たっぷりのお湯でやわらかくなるまでゆでます。

(かんぴょうによりませんが、20～40分が目安です。)



にっこり (梨)

「にっこり」という品種の梨は、栃木県生まれの梨です。「豊水」と「新高」のかけ合わせで、観光地の日光と、梨を中国語でリーと呼ぶことから、「にっこり」と名付けられました。大きい物では1kgを超えるものもあります。



ゆば (湯波)

ゆばの有名な産地として挙げられるのは、京都や日光など古くからの門前町です。

ゆばは、豆乳を加熱したときに液面にできた膜を引き上げたものですが、京都と日光では引き上げ方と名前の表記が異なります。

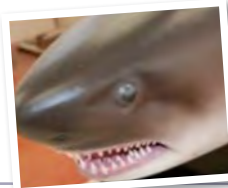
京都のゆばは膜の端に串を入れ引き上げるので一枚で薄いのに対し、日光のゆばは膜の中央に串を入れて二つ折りにするように引き上げるため二枚重ねでボリュームがあります。

また、京都では「湯葉」と表記しますが、日光では「湯波」と表記します。



モロ

モロは正式には「ネズミザメ」というサメの仲間です。サメの身は腐りにくく、保存性が高いため、冷蔵庫がなかった時代から、貴重な海の魚として内陸の栃木県で流通しました。



和牛と国産牛の違いは？

和牛は食肉専用種で、「黒毛和種」などを代表とし、松坂牛などの銘柄が有名です。それに対し、国産牛は、乳牛用のホルスタイン種の雄を約20か月飼育したものや、肉専用種の雌牛で繁殖の役目を終えた牛や乳の出なくなった乳用牛などを指します。

市販では和牛には「和牛」、国産牛には「Jビーフマーク」がついています。



うどん

栃木県はうどんの生産が盛んで、平成24年のデータでは日本一の生産量を誇ります。「うどんの大木」といわれるように、成長しすぎると食べられなくなってしまいましたが、早い時期のうどんは特に柔らかく、茎は生でも食べられます。



給食の食器と盛り付け

学校給食で使用している食器は各市町それぞれです。益子町では益子焼を給食に取り入れたり、佐野市ではゆるキャラグランプリで1位になったキャラクターが印刷された食器を使用したりしています。使用される食器は市町によって様々ですが、特に和食の日には、主食・主菜・副菜・汁物のもりつけ方も食事マナーの一環ととらえ、食育として取り組んでいます。



給食のサラダやあえ物について

栄養バランスのよい食事を心がけるには、主食・主菜・副菜・汁物などをそろえることが大切です。学校給食の副菜は、本誌にもあるように、加熱した野菜を使ったあえ物やゆで野菜です。その理由は、加熱殺菌して食中毒を予防しているからです。加熱すると生のシャキシャキ感はなくなりますが、かさが減るためたくさんの野菜を食べることができます。