

# TOKYO 地場産物レシピ集



公益財団法人 東京都学校給食会

TOBIUO



MUROAJI



ASHITABA



KOMATSUNA



監修 女子栄養大学短期大学部 教授

金田雅代

## 発行にあたり

公益財団法人東京都学校給食会  
理事長 藤本 龍夫

平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定され、平成23年度から27年度の5ヶ年間に計画期間とする「第2次食育推進基本計画」も3年目が終わろうとしています。この第2次計画では「食育」の「周知」から「実践」へと軸足を進め、その中で学校給食関係においては、食育の推進目標として、学校給食での地場産物の使用割合を30%以上という数値目標が引き続き掲げられています。

しかしながら、東京都の特性から地場産物の学校給食への供給が困難な状況であることは否めません。そのような中で地場産物を活用したバラエティに富んだ給食メニューを開発し実施している学校も多くあります。本会では、それらの実践例を広く紹介するため、都内の代表的な地場野菜である小松菜と本会取扱い製品等について、食材の解説とその食材を使用したメニューを取りまとめ、1冊のレシピ集にしました。

同じ食材であっても調理方法や使い方は様々です。基本的なメニューやオリジナリティあふれるメニューもあると思います。本レシピ集が、新たな給食メニューの開発や実施等の参考にしていただけたら幸いです。なお、各食材の解説も掲載いたしましたので、給食便りや給食時間での食材の紹介等に活用いただければと思います。

最後に本書の作成にあたり、学校給食メニューや食材に関する資料を提供して下さった栄養教諭・学校栄養職員、関係諸機関の皆様そして監修をいただいた女子栄養大学短期大学部金田雅代教授に心より感謝申し上げます。



## 「東京味めぐり給食」

監修 女子栄養大学短期大学部教授  
金田 雅代

社会全体で食育が進む中、学校給食には地場産物や郷土料理、行事食等を活用した食育の推進や食文化継承の担い手としての大きな期待が寄せられています。

各都道府県の学校給食会は、米、パン、牛乳などの基本物資の供給をはじめ、衛生管理など、学校給食の発展充実のために様々な事業を行っています。また、地場産物活用促進の一助として、地場産物の加工品の開発などの事業にも取り組み、学校の食育を支えるための役割も果たしています。

今回、東京都学校給食会刊行の「地場産物レシピ集」は、都給食会で開発した伊豆諸島、八丈島産の「トビウオ」「ムロアジ」「あしたば」などの加工品を中心に、それぞれの土地で引き継がれている懐かしいお母さんの手料理、調理場で考えた開発品を利用した給食おすすめレシピで構成しています。さらに、教科など食に関する指導の教材に活用できる情報も盛り込みました。

東京には地場産物が少ないといわれますが、それぞれの区市町村では、地場産物を使用した特色ある給食、産地直送品による給食が実施されていると聞きます。このレシピ集を活用して、地域限定にせず、都内全域供給可能な開発物資と地元の農産物を組み合わせ、「東京味めぐり給食」を実践してはどうでしょうか。



TOBIUO

**トビウオ** ..... 4

トビウオのさつま揚げ、トビウオのつみれ汁 ..... 5

トビウオシューマイ、トビウオボールと春野菜の黒酢あん ..... 6

トビウオのドライカレー、東京の仲間バーグ ..... 7



MUROAJI

**ムロアジ** ..... 8

ムロアジの天ぷら、ムロ節ごはん ..... 9

ムロアジの麻婆丼、ムロアジのスパゲティポロネーゼ ..... 10

ムロアジの酢豚風、ムロアジのもみのり揚げ ..... 11



ASHITABA

**あしたば** ..... 12

あしたばのかき揚げ、あしたばの麦雑炊 ..... 13

あしたばと豚肉のいため物、あしたばのツナマヨネーズあえ  
あしたばの春巻 ..... 14

あしたばごはん、あしたばのごま酢あえ、あしたばのつくだ煮 ..... 15

あしたばうどん、あしたばサラダうどん ..... 16

あしたばのチーズケーキ、あしたばミルクゼリー ..... 17



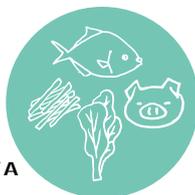
KOMATSUNA

**小松菜** ..... 18

小松菜とじゃこのチャーハン、小松菜まんじゅう ..... 19

小松菜のみぞれあえ、こまつなクリームパスタ ..... 20

小松菜の葉ポタージュ、小松菜サラダ、小松菜のふりかけ ..... 21



SONOTA

**トミメ** トミメのフライ ..... 22

**トウキョウ X TOKYO X 丼** ..... 23

**糸寒天** 寒天サラダ ..... 24

**のらぼう菜** だんべえ汁 ..... 25

栄養価一覧 ..... 26、27

もっと  
親しもう

# 地元の食材 トビウオ

(ハマトビウオ)

ダツ目、トビウオ科、ハマトビウオ属。50センチにもなるスマートで大きな魚です。胸ビレが大きく発達し、尾ビレは長いV字型をしています。胸ビレを左右に広げて水上にジャンプし、海面すれすれを猛スピードでグライダーのように飛ぶ姿は、まさに空飛ぶ魚です。水上に飛び出るのはマグロやシイラから逃げるためと言われ、自動車並みの速度で高さ3~5メートルにも達し、勢い余って漁船に飛び込んでくることもあります。春先から夏にかけて日本付近を北上しつつ産卵し、秋に南下する回遊魚です。春に関東の市場に出回るハマトビウオは、八丈島などで獲れ、春トビと呼ばれます。脂肪が少なくたんぱく質が多く、干物に加工しても酸化せず美味しい。伊豆諸島ではクサヤに加工したり、西日本では「アゴ」と呼ばれ乾燥させてアゴ干しにして、だしをとるのに使ったり、「あご野焼(竹輪)」などの加工品が特産品となっています。またトビウオを県魚としている島根県では学校給食などにもトビウオを使ったメニューがたくさん登場しています。

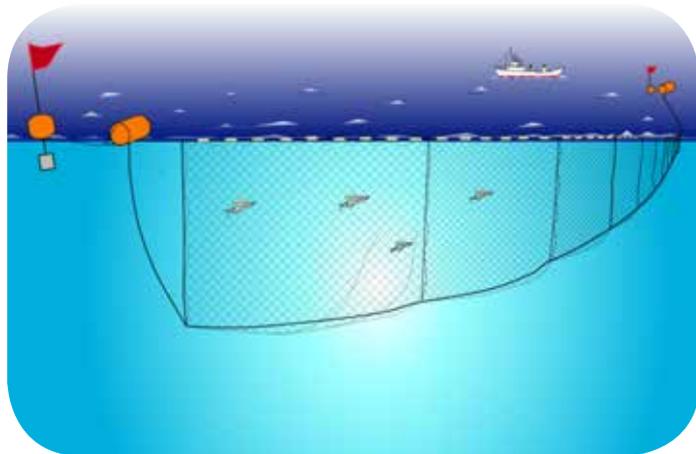
## 春を告げる魚

八丈島の1月は、西風が強く吹き、海が荒れて漁に出られないしけの日が続きます。しかし、1月も下旬になると、春トビと呼ばれるハマトビウオが姿を見せはじめ、漁師たちは風の弱い日を見はからって、この年初めてのトビウオ漁に出ます。春トビが初水揚げされると、島の人たちは「ああ、春が来た」と季節の訪れを実感することになります。というのも、春トビは2月3日の節分の日に食べる『島ずし』に欠かせない食材だからです。節分が近くなると、待ちかねた島人たちが「春トビはまだか」と口々に言い合います。節分は文字通り季節を分ける日。節分の翌日は立春です。まさしく春トビは八丈島に春をもたらす「春告げ魚」なのです。ちなみに、島ずしはしょうゆにつけた魚の切り身に、わさびではなくねりからしをつけて握るおすし。島自慢の郷土料理です。



## 春トビ漁はオールナイト

八丈島の春トビ漁は夕方から深夜にかけて行われます。夕方、港を出た船はまずは島の近くで魚影を探します。群れを見つけたら通り道をささぎるように長い網をしかけ、かかったら魚ごと網を引き揚げ、船の上で魚を網から外します。夜明け前に漁港に戻ると、急いでサイズ別に発泡スチロールの箱に氷詰めする作業に追われます。春トビを東京へ運ぶ定期船は朝の10時前には出港するので、出荷作業は時間との闘い。こうして新鮮なとりたての春トビが東京都民の食卓に、のぼることになります。



## トビ汁は疲労回復のスポーツドリンク

新鮮な春トビは、伊豆諸島では島ずしや刺身、たたきなど、生で食するのがおいしい食べ方。さらに、八丈島では新しい行事食の食材としても大活躍します。

毎年1月に行われる恒例のマラソン大会『八丈島パブリックロードレース』には、島の内外からたくさんの人が参加します。この大会のお楽しみは、ゴール地点でふるまわれる春トビのみそ仕立てのつみれ汁『トビ汁』。高たんぱく、低脂肪、低カロリーで、スポーツの後の疲れを癒すのにぴったり。

塩分補給、みそに含まれるサポニン、レシチン、メラノイジンなどの栄養成分が生活習慣病予防効果など、トビ汁は八丈島のスポーツドリンクでもあります。



# 地域で受け継がれる 懐かしいお母さんの手料理

トビウオ編

— 親から子へ守り伝えられる伝統の味 —



## トビウオのさつま揚げ

材料 (1人分)

トビウオミンチ (冷凍) … 55 g  
 あしたば (冷凍) … 15 g  
 にんじん (せん切り) … 12 g  
 ごぼう (ささがき) … 20 g  
 A | しょうが … 5 g  
   | 砂糖 … 0.5 g  
   | 塩 … 0.2 g  
   | 卵 (ときほぐす) … 9 g  
   | かたくり粉 … 1 g  
 揚げ油 … 8.2 g

作り方

- 1 あしたばは解凍し、沸騰湯でさっとゆでる。
- 2 ボールに解凍したトビウオとAを入れてよく練り合わせ、  
①のあしたば、にんじん、ごぼうを加え混ぜる。
- 3 ②を小判形に丸めて170℃の油で揚げる。

### MESSAGE

トビウオの風味と野菜の甘みを感じられる一品。  
 枝豆や旬の野菜を入れてオリジナルさつま揚げも  
 Good!



## トビウオのつみれ汁

材料 (1人分)

トビウオミンチ (冷凍) … 50 g  
 A | ねぎ (みじん切り) … 12.5 g  
   | しょうがのしぼり汁 … 1 g  
   | 小麦粉 … 2.5 g  
   | 米みそ (淡色辛みそ) … 5 g  
 ねぎ (せん切り) … 5 g  
 だし汁 … 150 g  
 酒 … 2 g  
 しょうゆ … 0.15 g  
 塩 … 0.15 g

作り方

- 1 ボールに解凍したトビウオとAを入れてよく練り合わせる。
- 2 ①を3等分にして丸める。
- 3 なべにだし汁と酒を入れ、沸騰したら②を落とし入れて煮る。
- 4 しょうゆ、塩、ねぎを入れてさっと火を通す。

### MESSAGE

トビウオ料理の代表といえばつみれ汁。家庭によっていろいろな作り方はありますが、シンプルな作り方だからこそトビウオのおいしさが伝わってきます。



## トビウオシューマイ

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g  
 鶏ひき肉 … 10g  
 もめん豆腐(水けをよく切る) … 10g  
 干しいたけ(スライス) … 1g  
 玉ねぎ(みじん切り) … 10g  
 キャベツ(みじん切り) … 10g  
 しょうが(みじん切り) … 0.3g  
 A 米みそ(淡色辛みそ) … 1.2g  
 しょうゆ … 1.2g  
 ごま油 … 0.8g  
 酒 … 0.8g  
 塩 … 0.4g  
 砂糖 … 0.3g  
 かたくり粉 … 2.3g  
 シューマイの皮(2枚) … 6g

### MESSAGE

豆腐が入ったふんわりやわらかいシューマイです。玉ねぎ、キャベツのシャキシャキ感もアクセントになっています。人気の献立です。

作り方

- 1 干しいたけは戻してみじん切りにする。
- 2 ボールに解凍したトビウオ、ひき肉、豆腐を入れてよく練り合わせる。
- 3 ①のしいたけ、玉ねぎ、キャベツ、しょうがを加え混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
- 4 手のひらにシューマイの皮を広げ、中央に③の半量のをせ、手を軽く握りながら包む。残りも同様に包む。
- 5 蒸気の上があった蒸し器で火が通るまで蒸す。



## トビウオボールと春野菜の黒酢あん

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g  
 A 鶏ひき肉 … 10g  
 玉ねぎ(みじん切り) … 10g  
 にんにく(みじん切り) … 0.2g  
 卵(ときほぐす) … 5g  
 塩 … 0.3g  
 こしょう … 0.01g  
 米粉 … 1g  
 衣(米粉・かたくり粉(合わせる)) … 各1g  
 ジャガ芋(乱切り) … 20g  
 にんじん(乱切り) … 10g  
 さやえんどう(ゆでて半分に切る) … 3g  
 揚げ油 … 4g  
 【黒酢あん】  
 玉ねぎ(薄いくし形切り) … 30g  
 ゆで竹の子(乱切り) … 30g  
 サラダ油 … 1g  
 B 黒酢 … 3g  
 しょうゆ … 2g  
 みりん … 2g  
 砂糖 … 2g  
 はちみつ … 1g  
 塩 … 0.1g  
 水 … 20g  
 かたくり粉 … 1g  
 水 … 2g

作り方

- 1 ボールに解凍したトビウオとAを入れよく練り合わせ、塩、こしょうを加えて混ぜ、さらに米粉を加えてよく練る。
- 2 ①を3等分にして丸め、衣を薄くまぶす。
- 3 170℃の油でじゃが芋、にんじんを素揚げし、続けて②の団子を色よく揚げる。
- 4 フライパンに油を熱し、玉ねぎと竹の子を入れていためる。しんなりしたら、よく混ぜ合わせたBを加え、からめるように炒め合わせる。
- 5 ③を加え入れ、水どきかたくり粉を加えてとろみをつけ、さやえんどうを飾る。

### MESSAGE

秋はれんこんなどの秋野菜で作ります。給食の献立に何回か登場するうちに「肉団子」といっていた子どもが、「トビウオ団子」というようになりました。



## トビウオのドライカレー

### 材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 50g  
 玉ねぎ(みじん切り) … 40g  
 にんじん(みじん切り) … 15g  
 セロリ(みじん切り) … 7.5g  
 しょうが(みじん切り) … 2.5g  
 にんにく(みじん切り) … 0.6g  
 サラダ油 … 1g  
 酒 … 2g  
 カレー粉 … 1.5g  
 トマト水煮缶詰め … 50g  
 鶏がらだし(スープ) … 50g  
 しょうが(みじん切り) … 0.25g  
 ローリエ … 0.03g  
 塩 … 0.3g  
 こしょう … 0.01g  
**【ターメリックライス】**  
 米 … 80g  
 ターメリックパウダー … 0.25g  
 塩 … 1.25g  
 こしょう … 0.01g  
 ビーマン(5mm角切り・ゆでる)  
 … 5g  
 ※ベターホーム協カレシビ参考

### 作り方

- 1 【ターメリックライスを作る】米にターメリック、塩、こしょうを加えて普通に炊く。
- 2 なべに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒め、香りが立ったら玉ねぎ、にんじん、セロリを加えて炒める。
- 3 玉ねぎが色づいたら解凍したトビウオを加えてほぐしながら炒め、酒を加えてさらに炒め、カレー粉、トマト水煮の順に加えて炒める。
- 4 鶏がらだしを加え、しょうが、ローリエを加えて全体を混ぜ、とろみがつくまで煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に①のターメリックライス盛ってカレーをかけ、ビーマンを散らす。

### MESSAGE

野菜たっぷりの人気メニュー！ ビーマンはカレーを煮込んだ最後に加え混ぜても。ライスは、ターメリックライスだけではなく、パプリカライス、サフランライスも美味しいです。



## 東京の仲間バーグ

### 材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g  
 A 豚ひき肉(TOKYO X) … 20g  
 テンペ(粗のみじん切り) … 5g  
 玉ねぎ(みじん切り) … 15g  
 卵(ときほぐす) … 3g  
 かたくり粉 … 2g  
 しょうがのしぼり汁 … 0.5g  
 酒 … 1g  
 塩 … 0.2g  
 こしょう … 0.02g

小松菜 … 10g

### 【ソース】

だし汁 … 6g  
 しょうゆ … 3g  
 みりん … 3g  
 砂糖 … 3g  
 かたくり粉 … 0.5g

### 作り方

- 1 小松菜は細かく刻み、塩(分量外)を加えた沸騰湯でゆでる。
- 2 ボールに解凍したトビウオとA、①の小松菜をいれよく練り合わせる。
- 3 手に水をつけて②をとり、手のひらに軽く打ちつけながら空気を抜いて小判形に整える。
- 4 天板にオープンシートを敷いて③をのせ、220℃のオーブンで火が通るまで焼く。
- 5 なべにソースの材料を入れて、火にかけて最後に、煮立ててとろみをつける。
- 6 ④を器に盛り、⑤のソースをかける。

### MESSAGE

トビウオ、TOKYO X(豚肉)、小松菜と東京の魚、肉、野菜を使ったハンバーグです。魚と肉のうまみに小松菜のさわやかさがマッチしています。東京にもすばらしい食材があることを再認識できます。

もっと  
親しもう

地元の食材

# ムロアジ

(クサヤモロ)

スズキ目、アジ科、ムロアジ属。体長は20～30センチ、大きなものは50センチを超える紡錘形の魚です。背が青く腹は銀灰色で、体側に黄金色の帯が走り、淡黄色の尾ビレが特徴的です。東京の海域では伊豆諸島から小笠原諸島まで広く分布する魚で、カツオ、テングサについて水揚げ量が多く、伊豆諸島では「クサヤモロ」、八丈島では「青ムロ」という名前でも親しまれています。脂肪が少なくクサヤの原料として最も適した魚です。漁は8月1日から12月末までの間に行われ、夏から秋の魚として東京の市場に出回ります。島沿岸に回遊していて、海水浴場でムロアジと泳いだり、釣りを楽しんだりもできます。新鮮なものは刺身や塩焼きなどにするとおいしく、またゆでてから燻製のようにいぶして作るムロ節(なまり節)は、だしをとったり、ご飯に混ぜ込んで食べたりします。

## 発酵食クサヤはパワーフード

伊豆諸島の名物クサヤは、実は干物を作る過程で偶然に生まれたものです。江戸時代、伊豆七島は塩を年貢として幕府に納めていました。周囲を海に囲まれていても、大量の木材を燃料に使う塩は、とても貴重なものでした。たくさん獲れた魚を保存するために塩漬けにすると、しょっちる(塩汁)ができます。塩を節約するために、塩汁を繰り返し使っているうちに液が発酵します。この液に魚を漬けこみ、天日干しすることで、強烈な臭みのある、しかしなんとはいえないうまみをもったクサヤができたのです。

微生物の働きで腐敗を防ぐ効果があり、八丈島など湿度の高い島では保存食としても最適でした。江戸時代には献上品にされていたという記録も残っています。古いクサヤ液ほどまるやかな風味のクサヤになるといわれています。

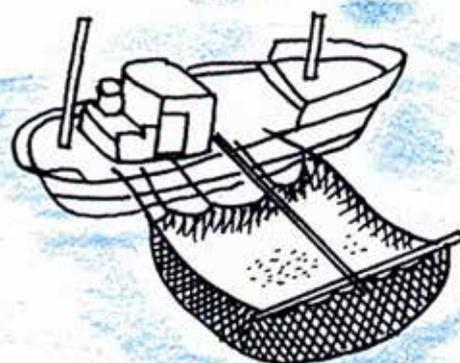


## 長い棒を使うムロアジ漁

8月1日から始まるムロアジ(クサヤモロ)漁は、長い竹の棒を使った「棒受け網漁」という方法で行われます。6人ほどの漁師が乗った漁船は、朝早く港を出てムロアジの群れをみつけると、ムロアジのミンチを餌に使用して、船の周りに引き寄せます。つぎに竹の棒を組んで広げた網を、かごのようにしてムロアジを群れごと獲るのです。

群れごとというところ、一網打尽のようですが、実は1日に獲る魚の量は決められています。これが貴重な水産資源を守り、いつまでも魚が獲れるようにするための知恵です。決まった量を獲った船は港に戻り、すぐに大きさを分ける選別機にかけます。

港には新鮮なムロアジを求めてクサヤ加工業者が集まってくるおり、望みの大きさのムロアジを買うと、鮮度が落ちないうちに加工するため、すぐに加工場にもどっていきます。保存食とはいえ、やはり鮮度のいいムロアジがおいしいクサヤになるのです。





# 地域で受け継がれる 懐かしいお母さんの手料理

ムロアジ編

— 親から子へ守り伝えられる伝統の味 —



## ムロアジの天ぷら

材料 (1人分)

ムロアジ (冷凍切り身・3等分そぎ切り) … 50g

塩 … 0.5g

小麦粉 … 1.2g

A | 卵(ときほぐす) … 3g

小麦粉 … 4g

水 … 6g

ピーマン(大きめのくし形切り) … 6g

揚げ油 … 7.6g

作り方

- 1 解凍したムロアジに塩をふり、小麦粉をまぶして余分な粉をはたいて落とす。
- 2 Aを合わせて衣を作り、①をからめる。
- 3 180℃の油で揚げる。
- 4 ③の油でさっと揚げたピーマンを添える。

### MESSAGE

ムロアジは煮物、焼物も美味しいですが、「天ぷらが一番!」と浜のお母さん。アツアツをどうぞ。



## ムロ節ごはん

材料 (1人分)

ムロ節(ムロアジのなまり節) … 10g

しょうゆ … 9g

米 … 80g

小ねぎ(小口切り) … 3g

作り方

- 1 ムロ節を細かく裂き、しょうゆに漬ける。
- 2 米を洗い、普通に炊く。
- 3 炊き上がったごはんに①を入れて10分程度蒸らす。
- 4 よくかき混ぜて、好みて小ねぎを散らす。

### MESSAGE

ムロ節とは、昔から伝わる保存食。ほのかな燻製の香りと甘味が絶妙なムロ節を使った混ぜごはんです。子どもから大人まで親しまれている郷土料理です。



## ムロアジの麻婆丼

### 材料 (1人分)

**ムロアジミンチ** (冷凍) … 21g  
**A** | みりん … 1.8g  
 | しょうが(すりおろす) … 0.7g  
 豚ひき肉 … 8g  
 酒 … 2g  
 ねぎ(みじん切り) … 24g  
 竹の子の水煮(みじん切り) … 4g  
 にんにく(みじん切り) … 0.3g  
 しょうが(みじん切り) … 0.3g  
 豆板醤 … 1g  
 サラダ油 … 0.6g  
 | 鶏がらだし(顆粒) … 0.3g  
 | 水 … 40g  
 もめん豆腐(ゆでて、さいの目切り)  
 … 85g  
 にら(1cm長さに切る) … 5g  
**B** | 豆みそ(赤だし) … 2.6g  
 | 豆みそ(八丁みそ) … 2g  
 | 甜麺醬 … 1.6g  
 | しょうゆ … 2.3g  
 | みりん … 3g  
 | 酒 … 2g  
 | かたくり粉 … 2.4g  
 | 水 … 4.8g  
 ごま油 … 0.4g  
 米 … 72g  
 米粒麦 … 8g

### 作り方

- 1 米と麦は合わせて洗い、普通に炊く。
- 2 解凍したムロアジにAを混ぜてなじませる。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが立ったらムロアジとひき肉を加えてほぐしながら炒め、酒を加えてさらに炒める。
- 4 肉の色が変わったらねぎの半量、竹の子、豆板醤を加えていため合わせる。
- 5 水でとかした鶏がらだしを加え、煮立ったらアクを除く。Bをよく混ぜて加え、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- 6 豆腐、残りのねぎ、にらを加えてひと煮立ちさせて火を通す。仕上げにごま油をまわしかけて香りをつける。
- 7 器に麦飯を盛り、⑤をかける。

### MESSAGE

子どもたちの大好きな麻婆丼をムロアジで作ってみました。大好評な完食メニューの一つです。



## ムロアジのスパゲティボロネーゼ

### 材料 (1人分)

**ムロアジミンチ** (冷凍) … 30g  
 豚ひき肉 … 12g  
 赤ワイン … 2g  
 玉ねぎ(粗みじん切り) … 40g  
 にんじん(粗みじん切り) … 10g  
 マッシュルーム(缶詰めスライス)  
 … 18g  
 干しいたけ(スライス) … 0.5g  
 にんにく(みじん切り) … 0.3g  
 しょうが(みじん切り) … 1.2g  
 トマト水煮缶詰め … 20g  
 サラダ油 … 0.6g  
 小麦粉 … 0.8g  
 干しいたけの戻し汁 … 20g  
**A** | トマトケチャップ … 4g  
 | 砂糖 … 0.5g  
 | 塩 … 0.5g  
 | こしょう … 0.02g  
**B** | パルメザンチーズ … 3g  
 | パセリ(みじん切り) … 0.8g  
 スパゲティ(乾) … 70g

### 作り方

- 1 干しいたけは戻してみじん切りにする。
- 2 解凍したムロアジを赤ワインに漬ける。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら②の解凍したムロアジとひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、①の干しいたけを加えて炒め合わせる。
- 5 小麦粉をダマにならないように少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 6 干しいたけの戻し汁を加え、アクを除きながら弱火で煮る。野菜にほほ火が通ったらトマトの水煮を加え混ぜ、Aを数回に分けて加え混ぜる。焦げないようにときどき混ぜ、ぼつてりとなるまでゆっくりと煮込む。仕上げにBを加えて混ぜる。
- 7 スパゲティをゆでる。⑥をかける。
- 8 仕上げにパルメザンチーズとパセリをかける。

### MESSAGE

魚が苦手な子どもも肉が苦手なおとなもおいしく食べられる万能メニューです。ルウを作らずに小麦粉を使うことで、カロリーを抑えさっぱりとしたソースに仕上がります。



## ムロアジの酢豚風

### 材料 (1人分)

**ムロアジ**(冷凍切り身・2等分そぎ切り)  
… 50g

A しょうゆ … 3.2g  
しょうが(すりおろす) … 1g  
砂糖 … 5g

かたくり粉 … 10g  
揚げ油 … 2.5g

B にんじん(細切り) … 25g  
玉ねぎ(薄切り) … 44g  
竹の子の水煮(薄切り) … 19g  
干しいたけ(スライス・戻す)  
… 1.25g  
ピーマン(細切り) … 10g

サラダ油 … 7.5g

C トマトケチャップ … 8.1g  
しょうゆ … 3.8g  
酒 … 3g  
砂糖 … 3g  
穀物酢 … 3g  
鶏がらだし(顆粒) … 0.38g  
水 … 40g  
かたくり粉 … 0.65g  
水 … 1.3g

### 作り方

- 1 解凍したムロアジにAで下味をつけ、かたくり粉をまぶして180℃の油で火が通るまで揚げる。
- 2 フライパンに油を熱し、Bの野菜を炒める。
- 3 ②の野菜に火が通ったら、Cをよく混ぜて加え、全体にからめる。
- 4 水どきかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 5 器に①と④を盛り合わせる。

### MESSAGE

ムロアジを揚げて、野菜と一緒に酢豚風に仕上げました。鶏肉のような食感が楽しめます。おとな向けにするなら酢を増量するとよいです。



## ムロアジのもみのり揚げ

### 材料 (1人分)

**ムロアジミンチ**(冷凍) … 50g

A しょうが(みじん切り) … 1.5g  
しょうゆ … 0.8g  
卵(ときほぐす) … 6g  
酒 … 3g  
塩 … 0.2g

B 水 … 6g  
卵 … 6g  
小麦粉 … 6g  
塩 … 0.2g

揚げ油 … 4.9g

焼きのり(細かくちぎる) … 2g

### 作り方

- 1 ボールに解凍したムロアジとAを入れてよく練り合わせる。
- 2 ①を2等分にして俵形にまとめる。Bをからめ、もみのりをつける。
- 3 170℃の油で揚げる。

### MESSAGE

八丈島産のムロアジと東京湾で採れたのりのコラボレーションです。のりの風味豊かで、子どもに喜ばれるメニューです。

# 地元の食材 あしたば

セリ科、シシウド（アンゼリカ）属の多年草。伊豆諸島すべてで栽培されていますが、「八丈草」とも呼ばれています。ミツバやセリの仲間です。アシタバの名は「今日摘み取っても明日（あした）には葉を出す」ほど成長が早いことに由来します。生命力が強いことから伊豆諸島では滋養強壯の民間薬として利用されてきました。秋に種をまき、翌春から収穫できますが、本格的な収穫は1年後の秋からです。旬は春（2～5月）と秋（10～11月）で、この時期は茎が柔らかく、苦みも少ないです。カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。ゆでてあえ物に、また天ぷらやかき揚げにすると苦みが気になりません。粉末、お茶などの加工品も伊豆諸島で作られています。

## ご赦免料理にもあしたば入り麦ぞうすい

江戸時代、八丈島はいわゆる政治犯や思想犯が島流しになる「流人の島」だったという歴史があります。その第一号は、関ヶ原の戦いで西軍・石田三成方についた備前岡山の大名、宇喜多秀家でした。33歳で流刑となり、島で亡くなり、大賀郷というところに墓があります。

流人が赦されて本土に帰ることになると、島人は「ご赦免料理」というご馳走を作って祝い、島から送り出しました。その料理は野菜や魚介類をふんだんに使ったもので、長い船旅の前に体力をつける滋養強壯料理という意味もあったかもしれません。現在、このご赦免料理を再現したものが、島の料理屋で出されています。

こんにゃく、岩のり、雷大根（干し大根）、里芋、あしたば、トコブシ、ムロアジの煮つけ、桜鯛の塩釜焼。ご飯ものには、米が貴重だった島の主食であった麦ぞうすいが供されます。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、栄養バランスのいい献立です。

宇喜多秀家は50年弱の滞在の末、83歳の長寿を全うしました。それは、ヘルシーな島の食事のおかげだったのかもしれない。



## スーパーミラクル野菜、あしたば

成長が早く、丈夫で栽培に手のかからないあしたば。野菜というよりは薬草に近い薬効と栄養があります。ふつうの植物にはあまり含まれていないビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を含み、ホウレンソウと比べても食物繊維が多いのが特徴です。最近の研究で驚異的なパワーがあることがわかってきました。

あしたばを収穫するとき茎を切ると、ねばねばした黄色い汁が染み出てきます。八丈島の農家の方は、手や服に付くとなかなか落ちないので、カッパを着て収穫するとか。この汁はカルコンというポリフェノールの成分で、抗菌作用、抗潰瘍作用、抗血栓作用があるといわれています。

あしたばはまさしくスーパーミラクル野菜。茎の部分は加熱するとアスパラガスのような食感でおいしいので、さっと炒めたり、天ぷらにすると絶品です。ゆでてクサヤとマヨネーズで和えたものは、くせのある素材同士の組み合わせが相性抜群、島でも人気の家庭料理です。

### あしたばと葉物野菜の栄養比較

可食部 100gあたり

食品名	項目 (単位)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	βカロテン (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)
あしたば	(茎・葉/生)	3.3	0.1	5.6	60	540	65	5300	0.10	0.24	41
	(茎・葉/ゆで)	2.9	0.1	5.3	43	390	58	5200	0.07	0.16	23
ほうれんそう	(葉/生)	2.2	0.4	2.8	16	690	49	4200	0.11	0.2	35
	(葉/ゆで)	2.6	0.5	3.6	10	490	69	5400	0.05	0.11	19
キャベツ	(結球葉/生)	1.3	0.2	1.8	5	200	43	50	0.04	0.03	41
	(結球葉/ゆで)	0.9	0.2	2.0	3	92	40	58	0.02	0.01	17

(日本食品標準成分表 2010 より)



# 地域で受け継がれる 懐かしいお母さんの手料理

あしたば編

— 親から子へ守り伝えられる伝統の味 —



## あしたばのかき揚げ

材料 (1人分)

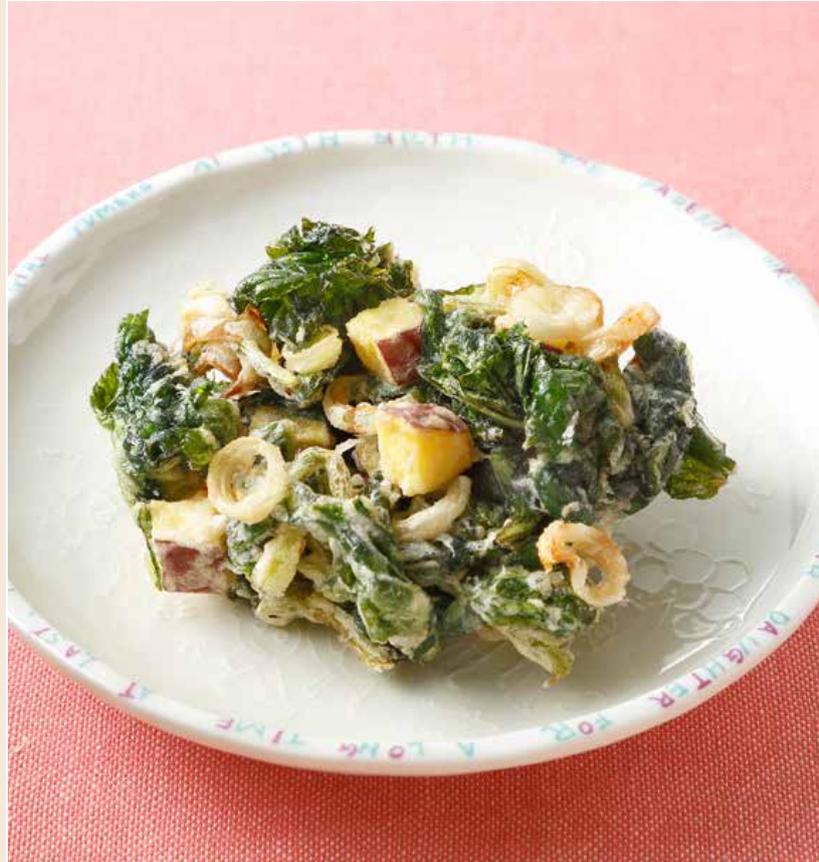
あしたば (冷凍) … 15 g  
 さつまい (1cm角切り) … 10 g  
 ねぎ (小口切り) … 10 g  
 A | 卵 (ときほぐす) … 4 g  
     小麦粉 … 10 g  
     水 … 10 g  
 揚げ油 … 14.7 g

作り方

- 1 ボールに解凍したあしたば、さつまい、ねぎを入れて混ぜる。
- 2 Aを合わせて衣を作り、①に加えてさっくりと混ぜる。
- 3 170℃の油でカリッと揚げる。

### MESSAGE

あしたばは油との相性がよく、揚げることでとても食べやすくなります。ほっこりとしたさつまいもとあしたばの風味はあとをひく美味しさです。



## あしたばの麦雑炊

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 10 g  
 A | 里芋 (5mm幅半月切り) … 30 g  
     大根 (うすい半月切り) … 20 g  
     ごぼう (ささがき) … 15 g  
     にんじん (うすい半月切り) … 10 g  
     油揚げ (5mm幅短冊切り) … 5 g  
     しょうが (せん切り) … 0.5 g  
 米粒麦 … 35 g  
 米みそ (淡色辛口みそ) … 8 g  
 塩 … 1 g  
 だし汁 … 230 g

作り方

- 1 なべにだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらみその半量ときき入れ、Aと麦を入れ、ふきこぼれないようにやわらかくなるまで煮る。
- 2 残りのみそ、塩を加えてさらに数分後、解凍したあしたばを入れて、ひと煮立ちさせる。

※水分が少なくなったら水を足して調整する。

### MESSAGE

あしたばと根菜がたっぷり入った麦雑炊。みそ仕立ての味付けはなじみ深く、どこか懐かしい味です。ほんのりしょうがも効いてからだも温まる一品です。



## あしたばと豚肉のいため物

### 材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 50g  
豚バラ肉 (一口大に切る) … 20g  
しょうゆ … 2.5g  
ごま油 … 1g

### 作り方

- 1 解凍したあしたばは沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- 3 肉の色が変わったら①のあしたばを加えて炒めて、しょうゆで調味する。

### MESSAGE

味付けはシンプル。あしたばの風味と豚肉のおいしさが味わえる主菜です。色鮮やかな緑とごま油の香りが食欲をそそります。



## あしたばのツナマヨネーズあえ

### 材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 25g  
コーン (冷凍) … 5g  
ツナ油漬け缶詰め (油を切る) … 5g  
マヨネーズ … 3g

### 作り方

- 1 解凍したあしたばは沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 コーンは沸騰湯でゆでて解凍し、湯をよく切る。
- 3 ①のあしたば、コーン、ツナを合わせ、マヨネーズであえる。

### MESSAGE

子どもたちの好きなツナマヨ味。あしたばの苦味とコーンの甘さがマッチしています。地元ではツナの代わりにクサヤの干物を使うことも。



## あしたばの春巻き

### 材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 18g  
ツナ油漬け缶詰め (油を切る) … 11g  
プロセスチーズ (スライス) … 7.5g  
春巻きの皮 (1枚) … 15g  
小麦粉 … 0.4g  
水 … 1.5g  
揚げ油 … 6.2g

### 作り方

- 1 解凍したあしたばは細かく切って、沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 ボールに①とツナを混ぜ合わせる。
- 3 チーズはたて半分に切る。
- 4 春巻きの皮に③のチーズと②のをせて包み、水でついた小麦粉をつけて閉じる。
- 5 170℃の油できつね色に揚げる。

### MESSAGE

きつね色の春巻きは、とろけるチーズとツナ、そして島特産のあしたばとの美味しいハーモニー。チーズの上に具をのせると巻きやすくなります。



## あしたばごはん

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 15 g

A | しょうゆ … 2 g

酒 … 2 g

塩 … 0.5 g

しょうゆ … 0.7 g

塩 … 0.2 g

サラダ油 … 1 g

米 … 68 g

米粒麦 … 12 g

作り方

1 米と麦は合わせて洗い、Aを加えて普通に炊く。

2 解凍したあしたばは5mm幅に刻んで沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。

3 フライパンに油を熱し、②のあしたばを入れてさっと炒め、しょうゆと塩で調味する。

4 ①の麦飯に加え、さっくり混ぜる。

### MESSAGE

炒めて調味したあしたばとごはんを混ぜ込んだしっかり味の主食。一口食べるとあしたばの香りが広がります。



## あしたばのごま酢あえ

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 25 g

キャベツ (細切り) … 15 g

にんじん (せん切り) … 4 g

A | しょうゆ … 3.3 g

酢 … 1.65 g

三温糖 … 1.65 g

すりごま … 1.1 g

いり白ごま … 0.5 g

作り方

1 解凍したあしたばは沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。

2 キャベツ、にんじんはそれぞれやわらかくゆでて水にとり、水けをよく切る。

3 なべにAを入れて火にかけ、三温糖がとけたら火を消して冷ます。

4 ②にすりごまを加え混ぜ、①のあしたばと③をあえていりごまを散らす。

### MESSAGE

ほんのり甘いごまあえ。薬用としても注目されるほど栄養価の高いあしたばは子どもたちにもぜひ親しんでもらいたい食材です。

## あしたばのつくだ煮

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 12 g

A | だし汁 … 12 g

しょうゆ … 1.7 g

みりん … 1.6 g

三温糖 … 1.6 g

削りガツオ … 0.3 g

作り方

1 解凍したあしたばはみじん切りにして沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。

2 なべに①のあしたばとAを入れ、弱火で煮る。

3 汁けが少なくなったら火を消し、削りガツオを加えてよく混ぜ合わせる。

※ 途中で水分が少なくなったら、だし汁を足して調整する。

### MESSAGE

つくだ煮にしてもあしたばの食感や風味は健在です。

## あしたばうどん

材料 (1人分)

あしたばうどん(乾) … 60g  
 サラダ油 … 2g  
 だし汁(ムロアジ厚削りとこんぶ)  
 … 100g  
 ねぎ(小口切り) … 10g  
 A | しょうゆ … 10g  
   | みりん … 5g  
   | 砂糖 … 2g  
   | 酒 … 1g

作り方

- 1 なべにだし汁とAを加えてひと煮立ちさせ、ねぎを加えて再びさっと煮る。
- 2 あしたばうどんは表示どおりにゆでて流水で洗い、水けを切り、全体に油をからめる。
- 3 ②のうどんと①のつゆをそれぞれ器に盛る。



### Arrange-1

にんじん、さやいんげん、しいたけ、青菜などお好みの野菜を加えて。

### Arrange-2

トッピングに炒り卵、のりなどを。

### MESSAGE

七夕の日に、みどり鮮やかな冷しうどんにしました。天ぷらも添えて、暑い日でも食欲をそそるメニューです。



## あしたばサラダうどん

材料 (1人分)

あしたばうどん(乾) … 60g  
 サラダ油 … 2g  
 だし汁(ムロアジ厚削り) … 90g  
 A | しょうゆ … 15g  
   | 米酢 … 4g  
   | 黒酢 … 2g  
   | みりん … 2g  
   | 砂糖 … 3g  
   | ごま油 … 1g  
   | 洋がらし粉 … 0.3g  
 もやし … 10g  
 きゅうり(せん切り) … 10g  
 にんじん(せん切り) … 5g  
 コーン缶詰め(ホールタイプ)  
 … 10g  
 いらり白ごま … 2g

作り方

- 1 なべにだし汁とAを入れてひと煮立させる。
- 2 もやし、きゅうり、にんじんはそれぞれさっとゆでて水にとり、水けをよくきる。
- 3 あしたばうどんは表示どおりにゆでて流水で洗い、水けをきる。全体に油をからめて②の野菜とコーンを混ぜ合わせ、器に盛る。
- 4 ごまはフライパンでからいりし、香りを立て、③に散らす。
- 5 ④に①のつゆをかける。

### MESSAGE

暑く食欲も落ちぎみな時にさっぱり食べられるサラダうどんです。ムロアジのけずり節でとったうどんのだしは、絶品です。



## あしたばのチーズケーキ

材料（1人分）… 直径6cmの紙マドレーヌカップ 1個分

A あしたば(粉末) … 0.4g  
 小麦粉 … 4.4g  
 ベーキングパウダー … 0.29g  
 クリームチーズ(室温にもどす) … 13.2g  
 砂糖 … 5.11g  
 卵(ときほぐす) … 8.1g  
 生クリーム … 13.2g  
 バニラエッセンス … 0.01g  
 レモンのしぼり汁 … 0.5g

### 作り方

- 1 Aは合わせてふるう。
- 2 クリームチーズは室温にし、砂糖を加えて、木べらでなめらかになるまで練る。卵、生クリーム、バニラエッセンス、レモンのしぼり汁を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3 ①を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- 4 カップに流し入れ、180℃のオーブンで約15～20分焼く。

### MESSAGE

給食で人気のチーズケーキにあしたば粉末を混ぜました。スプーンですくうと鮮やかなみどり色が顔をだします。苦みもなくやさしい味に仕上がりました。



## あしたばミルクゼリー

材料（1人分）… 95ccのカップ 1個分

あしたば(粉末) … 0.6g  
 湯 … 4.5g  
 粉かんてん … 0.5g  
 水 … 24g  
 砂糖 … 5.2g  
 牛乳(室温にもどす) … 41.5g  
 生クリーム … 6g  
 ぬれ甘納豆(あずき) … 7.5g

### 作り方

- 1 なべに水と粉かんてんを入れて中火にかけ、沸騰したら、さらに約2分加熱する。
- 2 砂糖を加え混ぜ、とけたら牛乳、生クリームを加えてさらに混ぜる。
- 3 あしたば粉末はダマにならないように湯でとき、②に加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 甘納豆は飾り用をとりおき、カップに入れて③を注ぎ、冷やす。
- 5 飾り用の甘納豆をのせる。

### MESSAGE

あしたばの風味とミルクのまろやかさがマッチした和風デザート。抹茶ミルクゼリーとは違ったおいしさです。



## 地元の食材 小松菜

アブラナ科、アブラナ属の野菜。冬菜とも、また、春のものを呼ぶ鶯菜、餅菜の名前もあります。「小松菜」というように、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川で、中国から入ったくきたち菜（茎立菜）をもとに品種改良し、栽培されるようになったとされています。命名の由来は、鷹狩りに訪れた八代将軍徳川吉宗が命名したという話です。また、小松川村の梶屋九兵衛が、隣村の葛西村の葛西菜を改良したという話もあります。関東地方では白菜とならんで冬野菜の代表格です。栽培期間が短く、様々な環境に対応できる小松菜は、現在では年間を通じて生産されており、東京都は全国2位の生産高を誇ります。栄養価はβカロチン、ビタミンCが豊富で、カルシウムはほうれん草の約2倍も含まれています。アクが少なく食べやすいため、そのまま炒めてもお浸しにしてもおいしい野菜です。

### 伝統小松菜と新しい小松菜

今や北海道から沖縄まで栽培されている小松菜ですが、これは高度な交配技術によって品種改良を重ねられた結果。現在は1年中小松菜が栽培されるようになっています。

しかし、もともとの江戸の伝統野菜である小松菜は病気に弱く、周年栽培もできませんでした。外葉が広がって出荷のときに束ねにくく、日持ちが悪いなどの欠点がありました。そこでチンゲン菜などと交配した品種が開発され、まっすぐに葉が立つ小松菜が生まれたのです。すると、結束しやすくなったおかげで、収穫量も3割増しになったとか。

最近では、中国野菜のターサイやキャベツとかけあわせたものなど、次々に新しい小松菜が誕生しています。

しかし、一方では、伝統小松菜の栽培を復活させる農家も登場。栽培の大変さはあるものの、10月から4月までの季節限定で売られる伝統小松菜は、昔の小松菜の味がするとあって人気があるということです。

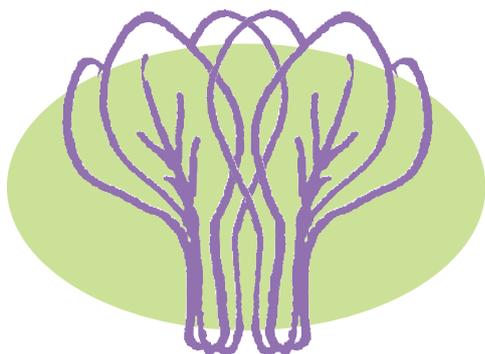
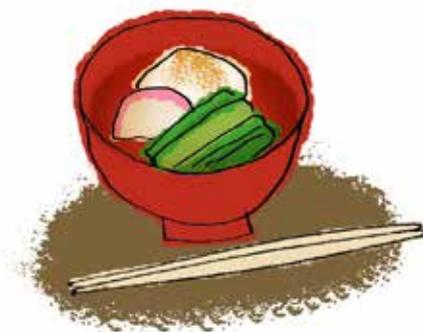


### 徳川将軍が名付け親

八代将軍、徳川吉宗が鷹狩りに出かけたときのことです。現在の江戸川区小松川のあたりで昼食の休憩をとることになり、香取神社がその場所に選ばれましたが、急なことで神主の亀井和泉守永範は将軍に出す料理がなく、困り果てました。

やむなく、餅のすまし汁に、庭の青菜を彩りに添えて出したところ、吉宗はこれをたいそう気に入り、「この青菜の名は？」と尋ねました。「この地に生える名もない菜です」と答えると、「では、ここは小松川だから小松菜と呼ぶがよい」と吉宗。それが小松菜の名前の由来だとされています。

現在、新小岩にある香取神社に、小松菜の産土神が祀られています。年末から正月にお参りに来る参拝客には、近隣の農家から取り寄せた小松菜の束が授けられます。持ち帰った小松菜は各家庭でお雑煮に入れて食べ、家族の無病息災・家内安全を祈ります。関東のお雑煮の原点ともなった江戸の食文化が、今も息づいているのです。





## 小松菜とじゃこのチャーハン

材料 (1人分)

小松菜 (3cm長さに切る)

… 44g

卵 (ときほぐす) … 25g

塩 … 0.2g

サラダ油 … 1.5g

ちりめんじゃこ … 7.5g

サラダ油 … 1g

豚こま切れ肉 … 5g

ベーコン (1cm幅に切る) … 10g

しめじ (石づきを除いてほぐす)

… 15g

にんにく (みじん切り) … 1.25g

バター … 2g

サラダ油 … 1g

A | しょうゆ … 4.5g

塩 … 0.3g

こしょう … 0.01g

米 … 80g

作り方

1 米は洗い、少なめの水で炊く。

2 小松菜は塩 (分量外) を加えた沸騰湯でゆでて水にとり、水けを絞る。

3 卵に塩を加えてよく混ぜる。フライパンに油を熱して卵を流し入れ、手早くかき混ぜていり卵を作り、とり出す。

4 別のフライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを入れてさっと炒めてとり出す。

5 同じフライパンにバターと油を熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら豚肉、ベーコン、②の小松菜、しめじを加えて炒める。

6 ④のちりめんじゃこを加えてさらに炒め合わせ、Aの半量で調味する。

7 炊いたごはんを⑥と③のいり卵、Aの残りを加えてさっくりと混ぜる。

### MESSAGE

不足しがちなカルシウムが多い小松菜とじゃこを使った、色鮮やかなチャーハンです。じゃこの香りや食感が楽しめます。



## 小松菜まんじゅう

材料 (1人分)

【皮】

小松菜 … 10g

牛乳 … 3.8g

三温糖 … 0.22g

ぬるま湯 … 3g

ドライイースト … 0.38g

A | 小麦粉 (強力) … 7.7g

小麦粉 (薄力) … 7.7g

ベーキングパウダー

… 0.33g

B | 卵 (ときほぐす) … 1.1g

砂糖 … 4g

【あん】

白いんげん豆 (たつぷりの水に一晩浸す) … 3.5g

かぼちゃ … 15g

C | 砂糖 … 5g

塩 … 0.02g

いり白ごま … 1g

作り方

1 【皮を作る】小松菜はやわらかくゆでて細かく刻む。牛乳と合わせてミキサーにかけ、攪拌する。

2 ぬるま湯に三温糖をとかし、ドライイーストを加えて約10～20分おく。

3 ボールにふるったA、①、②、Bを入れてよく練り混ぜる。

4 【あんを作る】白いんげん豆はひたひたの水で指でつぶせる硬さになるまで1時間ほどゆでる。

5 ④を好みの加減につぶし、Cを加え混ぜる。

6 かぼちゃは皮を除いて火の通りやすい大きさに切り、蒸気の上だった蒸し器でやわらかく蒸しつぶす。

7 ⑥に⑤を加え混ぜ、丸める。

8 【まんじゅうを作る】手に打ち粉 (分量外。小麦粉など) をし、③を丸めてから麺棒で平らにのぼす。

9 ⑧に⑦のあんをのせて皮の端をつまんでひだを寄せ包む。

10 閉じ口を下にしてオープンシートを敷いた蒸し器に並べる。

11 蒸し器で約12～15分蒸す。

### MESSAGE

小松菜を使って和のデザートにしてみました。ひすい色のきれいなおまんじゅうです。

## 小松菜のみぞれあえ

材料（1人分）

小松菜（3cm長さに切る）… 30g

大根 … 30g

うすくちしょうゆ … 7g

みりん … 0.4g

塩 … 0.2g

作り方

- 1 小松菜は塩（分量外）を加えた沸騰湯でゆでて冷ます。
- 2 大根はすりおろし、軽く水けを切る。
- 3 なべにうすくちしょうゆ、みりん、塩を入れて煮立て、①、②を入れてざっと煮る。

### MESSAGE

シンプルで、いつものあえ物とはひと味ちがった一品。小松菜独自の風味や食感そして季節感も子どもたちに伝わります。



## こまツナクリームパスタ

材料（1人分）

小松菜（3cm長さに切る）

… 44g

ベーコン（1cm幅に切る）… 5g

玉ねぎ（薄切り）… 50g

ツナ油漬缶詰（油を切る）

… 20g

コーン缶詰（ホールタイプ）

… 10g

にんにく（みじん切り）… 0.3g

鶏がらだし（スープ）… 30g

白ワイン … 2.5g

生クリーム … 1.3g

塩 … 0.5g

オリーブ油 … 1g

【クリームソース】

小麦粉 … 5.6g

牛乳 … 62.5g

バター … 3g

サラダ油 … 1g

スパゲティ（乾）… 70g

サラダ油 … 0.5g

作り方

- 1 小松菜は塩（分量外）を加えた沸騰湯でゆでて水にとり、水けを絞る。
- 2 【クリームソースを作る】なべにバターと油を入れて弱火で熱し、バターがとけたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜる。フツフツと泡が立ってきたら牛乳を加え、泡立て器でダマができないように混ぜ合わせる。とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- 3 別のなべにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ったらベーコン、玉ねぎを加えて炒め、全体に油がまわったら鶏がらだしと白ワインを加えて玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- 4 ②を加え混ぜ、①の小松菜、ツナ、コーンを加える。ひと煮立ちしたら塩で味をととのえ、生クリームを加え混ぜ、火を消す。
- 5 スパゲティはゆでて、油であえる。
- 6 ④のなべに⑤を入れてソースをからめる。

### MESSAGE

人気のパスタに小松菜登場です。クリームソースなら、小松菜が苦手な子どもでも美味しく食べられます。



## 小松菜の葉ポタージュ

材料 (1人分)

小松菜(葉) … 15g  
 玉ねぎ(薄切り) … 50g  
 鶏がらだし(スープ) … 150g  
 豆乳 … 75g  
 米粉 … 4.5g  
 サラダ油 … 1g  
 バター … 2g  
 塩 … 0.2g  
 こしょう … 0.01g

作り方

- 1 小松菜はざくざくと切る。塩(分量外)を加えた沸騰湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 2 なべに油を熱し、玉ねぎを入れて弱火でじっくり炒める。しんなりしたら鶏がらだしと①の小松菜を加え、1~2分煮る。粗熱をとり、ミキサーにかけなめらかになるまで攪拌し、なべに戻す。
- 3 米粉は泡立て器で豆乳と混ぜ合わせる。②に少しずつ加え、とろみがつくまで弱火で煮る。
- 4 バターを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

### MESSAGE

小松菜の葉だけを使いシンプルですが野菜のおいしさがギュッと詰まったスープ。米粉と豆乳でとろみを出したので、さっぱり和食のメニューにもあいます。



## 小松菜サラダ

材料 (1人分)

小松菜(3cm長さに切る) … 20g  
 キャベツ(細切り) … 20g  
 きゅうり(細切り) … 10g  
 にんじん(細切り) … 5g  
 玉ねぎ(薄切り) … 2g  
 ハム … 5g  
 A | しょうゆ … 2.5g  
 レモンのしぼり汁 … 1g  
 酢 … 1g  
 砂糖 … 0.9g  
 フレンチマスタード … 0.1g  
 サラダ油 … 1g

作り方

- 1 小松菜は塩(分量外)を加えた沸騰湯でゆでて冷ます。
- 2 小松菜以外の野菜はそれぞれ歯ごたえが残る程度にゆでて水にとり、水けをきる。
- 3 ハムは蒸気の上上がった蒸し器でさっと蒸し、半分に切ってから3mm幅の短冊に切る。
- 4 Aを混ぜ合わせ、①、②、③をあえる。  
 ※ 好みでコーンを入れても。

### MESSAGE

フレッシュな小松菜とレモンのしぼり汁との相性がポイントです。ハムの代わりに「ツナ缶」を使用しても美味しくできます。

## 小松菜のふりかけ

材料 (1人分)

小松菜 … 30g  
 ちりめんじゃこ … 3g  
 いり白ごま … 1.5g  
 A | オイスターソース … 1.5g  
 | しょうゆ … 1.5g  
 サラダ油 … 0.8g

作り方

- 1 小松菜は塩(分量外)を加えた沸騰湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞って細かく刻む。
- 2 フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒める。香りが立ったら小松菜を加えて炒め合わせ、Aで調味する。
- 3 ごまを加え、全体をよくいため混ぜる。

### MESSAGE

しっとりとしたオイスター味のふりかけです。小松菜、じゃこ、ごまでカルシウムとたんぱく質、良質な脂質が摂れるので、ごはんにびったりのおかずです。

もっと  
親しもう

## 地元の食材

# トミメ

(ナメモンガラ)

フグ目、モンガラカワハギ科、ナメモンガラ属。八丈島ではトミメ、トミともいわれています。ハワイや太平洋東部地域の岩礁やサンゴ礁に生息し、日本近海では伊豆諸島から小笠原諸島にかけて多く見られ、体長25センチほどのカワハギの仲間に共通する口をすぼめた顔が特徴です。雌は、尾ビレが黄色で背ビレが赤く、雄はその逆で尾ビレが赤く背ビレが黄色で、八丈島の伝統絹織物の黄八丈を着ているような鮮やかな模様をしています。漁獲量が少なく首都圏のスーパーではほとんど見られませんが、八丈島では日常的に食卓にのぼっています。皮が硬くさばっていると包丁がすぐに切れなくなるほどで、昔は皮を乾燥させて鉛筆の芯を削ったともいわれています。身はブリブリしていて、煮ても焼いてもおいしい白身魚で、八丈島の学校給食ではフライが人気です。



## トミメのフライ

材料 (1人分)

- トミメ (冷凍・切り身) … 50 g
- A | 酒 … 1 g  
| 塩 … 0.2 g  
| しょう油 … 0.01 g
- B | 小麦粉 … 3 g  
| 卵 (ときほぐす) … 3.5 g  
| 水 … 3.5 g
- パン粉 (乾燥) … 5 g  
パン粉 (生) … 5 g  
揚げ油 … 5 g  
中濃ソース (好みで) … 適量

作り方

- 1 解凍したトミメはAで下味をつける。
- 2 混ぜたBを①にからめ、乾燥と生パン粉を混ぜてつけ、170℃の油できつね色に揚げる。
- 3 お好みで中濃ソースをかけていただく。

### MESSAGE

淡泊ですが歯ごたえのある白身魚のトミメはフライや天ぷらが一番。乾燥と生のパン粉を混ぜることによって食感のよいフライになりました。

もっと  
親しもう

地元の食材

# トウキョウ X

東京特産のブランド豚「トウキョウX」の肉です。「トウキョウX」は、1997年に日本種豚登録協会(現日本養豚協会)から、合成系統豚として日本で初めて認定されました。

東京都畜産試験場(現公益財団法人東京都農林水産振興財団青梅畜産センター)で、東京の地域特産豚肉の開発を目指して7年の歳月をかけて、肉質に優れた特徴を持つ3品種の豚(北京黒豚、パークシャー種、デュロック種)を掛け合わせ、それぞれの特徴を併せ持つよう改良された豚です。安全性や品質維持を生産性よりも優先させており、収穫後に農薬を使用せず、遺伝子組み換えを行っていないトウモロコシや大豆を採用した飼料を与え、ストレスのない開放的施設で育てています。色は淡いピンク色で、口どけのよいさっぱりとした脂肪が程よく入っています。香りよく、きめ細かく、柔らかい肉質で、肉汁がたっぷり含まれ評価の高い豚肉です。



## TOKYO X 丼

材料 (1人分)

TOKYO X(豚肉・薄切り) … 40g  
玉ねぎ(薄いくし形切り) … 30g  
にんじん(5mm幅の細切り) … 15g  
A | しょうゆ … 8g  
砂糖 … 4g  
みりん … 3g  
酒 … 5g  
しょうが … 2g  
小ねぎ(3cm長さ) … 5g  
サラダ油 … 1g  
米 … 80g

作り方

- 1 米は洗い、普通に炊く。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して、食べやすく切った豚肉を炒め、少し色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- 3 Aを入れてよく混ぜ小ねぎをいれてざっと火を通す。
- 4 器にごはんを盛り、④のをせる。

### MESSAGE

「TOKYO Xは東京で生まれた豚肉」と子どもに知らせるとより興味をもち、豚肉の美味しさも伝わりました。



もっと  
親しもう

地元の食材

# 糸寒天

糸寒天は、伊豆諸島が主産地のテングサ科の海藻テングサを天日乾燥させたものから作ります。糸寒天作りは気温の低い地方が適しているため岐阜県恵那市で、また角寒天は、テングサとオゴノリを使って長野県茅野市で製造されることが多いです。製法は、テングサを煮溶かして抽出物を濾して冷やし固めると、大きなところてんができ、これを巨大ところてん突き機でついで細い棒状にしたものを、屋外で自然凍結・乾燥させます。12~2月にかけた極寒の頃に、夜に凍らせては昼に陽に当てて、凍結と乾燥を繰り返して作るので畑での乾燥する光景は地元の冬の風物詩になっています。糸寒天は水につけて柔らかくしたものをサラダや和え物にします。また、もどしてから煮溶かしてゼリーや寄せものに使います。食物繊維が多く、血圧、血糖値を下げ、コレステロールを低下させ、便秘解消効果もあると言われています。



## 寒天サラダ

材料 (1人分)

- 糸寒天 … 0.5 g
- A | 大根(細切り) … 10 g  
にんじん(細切り) … 5 g  
キャベツ(5mm幅の細切り) … 20 g  
えのきたけ(半分に切る) … 10 g  
小松菜(4cm長さに切る) … 2 g
- B | リンゴ酢 … 2 g  
しょうゆ … 2 g  
砂糖 … 0.8 g  
塩 … 0.2 g  
水 … 1 g

作り方

- 1 糸寒天、Aの野菜はそれぞれゆでて、冷やしておく。
  - 2 Bを合わせて弱火で加熱し砂糖がとけたら、火を止めて冷やす。
  - 3 ①に②をかけてよく混ぜ合わせ器に盛る。
- ※ 別配食するときは、ドレッシングの分量を約2割ほど増やす。

### MESSAGE

寒天のふりふりとした食感と野菜のしゃきしゃき感が楽しいサラダです。夏には大根をきゅうりにするなど、旬の野菜と組み合わせています。

# 地元の食材 のらぼう菜

アブラナ科アブラナ属の野菜。江戸中期にジャワ島を經由したオランダの交易船が持ちこんだ闇婆菜(じゃばな)が原種という説があります。菜種油をとるために幕府が秩父、西多摩周辺に種を配っていたものが、農家で育てられるうちに、のらぼう菜という名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、江戸時代には天明の大飢饉、天保の大飢饉で人々を飢餓から救った記録もあります。アブラナ科の野菜は、ブロッコリーやキャベツ、かき菜などいろいろありますが、のらぼう菜は、ほかのアブラナ科の野菜と交配できない特異な性質をもっています。遺伝子組み換えのセイヨウナタネの花粉汚染の心配もなく、自家採種に適しています。収穫後はしおれやすいのですが、現在は品種改良を加え、栽培に力を入れています。茎がやわらかく、ビタミンCは小松菜の約2倍程含まれていて栄養価の高い野菜です。



## だんべえ汁(のらぼう汁)

材料(1人分)

のらぼう菜(2cm長さに切る) … 15g

ごぼう(小口切り) … 5g

酢 … 0.3g

大根(いちょう切り) … 15g

にんじん(いちょう切り) … 7g

里芋(一口大に切る) … 10g

豚こま切れ肉(一口大に切る) … 15g

つきこんにゃく(1cm角長さ) … 6g

ねぎ(小口切り) … 5g

小麦粉 … 8g

塩 … 0.1g

水 … 適量

だし汁 … 120g

A しょうゆ … 4g

砂糖 … 0.8g

みりん … 2g

酒 … 2g

塩 … 0.06g

### MESSAGE

だんべえ汁は「うまいだんべえ」の方言から。寒い冬にはからだも心も温まる一品です。

### 作り方

- 1 小麦粉に塩、水を加えてよくこねて、10分寝かせる(やややわらかめ)。
- 2 のらぼう菜はゆでる。ごぼうは酢水にさらす。
- 3 だし汁に②のごぼう、大根、にんじん、里芋を加えて煮て、Aを入れる。
- 4 野菜がやわらかくなったら豚肉、つきこんにゃくを入れて、煮立ったらあくを取る。
- 5 ④に①を食べやすい大きさにちぎり入れて煮立たせる。
- 6 仕上げに②ののらぼう菜とねぎを入れてさっと火を通す。



# 栄養価一覧

1人分あたりの成分値

料理名	項目(単位)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	Aレチノール当量( $\mu$ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
<b>トビウオ</b>																
トビウオのさつま揚げ		171	13.6	9.6	6.9	139	34	38	0.7	0.8	163	0.04	0.13	5	2.3	0.4
トビウオのつみれ汁		77	11.9	0.7	4.9	396	22	31	0.5	0.5	2	0.03	0.08	2	0.7	1.0
トビウオシューマイ		89	8.1	2.4	8.4	304	25	19	0.5	0.4	5	0.04	0.07	5	1.0	0.8
トビウオボールと春野菜の黒酢あん		166	9.3	6.6	17.1	316	25	25	0.7	0.9	82	0.07	0.11	15	2.3	0.8
トビウオのドライカレー		389	17.3	2.5	70.8	666	41	55	1.9	1.8	129	0.14	0.14	14	3.0	1.7
東京の仲間バーグ		115	9.6	4.0	9.1	282	30	21	0.9	0.9	34	0.15	0.10	6	1.0	0.7
<b>ムロアジ</b>																
ムロアジの天ぷら		178	12.6	11.5	4.5	227	13	19	0.9	0.6	8	0.10	0.18	5	0.3	0.6
ムロアジごはん		324	12.7	1.2	62.2	221	64	31	1.4	1.6	7	0.07	0.07	1	0.5	0.6
ムロアジの麻婆丼		457	18.5	8.7	71.4	515	130	66	2.3	2.2	18	0.23	0.16	4	2.6	1.3
ムロアジのスパゲティボロネーゼ		400	21.3	7.1	59.6	386	76	64	2.1	2.2	95	0.30	0.26	7	4.0	1.0
ムロアジの酢豚風		296	14.1	13.6	28.6	610	35	35	1.3	1	180	0.14	0.23	14	2.8	1.5
ムロアジのもみのり揚げ		176	14.7	9.8	6.0	258	23	27	1.3	0.8	66	0.12	0.26	4	0.9	0.7
<b>あしたば</b>																
あしたばのかき揚げ		199	1.9	15.3	12.5	13	20	8	0.3	0.2	72	0.04	0.05	7	1.5	0.0
あしたばの麦雑炊		197	6.2	3.0	37.9	874	59	49	1.3	0.9	112	0.14	0.08	7	6.1	2.2
あしたばと豚肉のいため物		105	4.7	8.0	3.6	182	34	18	0.7	0.7	222	0.16	0.15	21	2.8	0.5
あしたばのツナマヨネーズあえ		46	1.9	3.4	2.6	55	16	9	0.2	0.2	112	0.03	0.05	6	1.5	0.1
あしたばの春巻き		163	5.6	10.8	10.2	128	61	11	0.3	0.4	100	0.03	0.07	4	1.3	0.3
あしたばごはん		301	5.6	1.9	62.9	434	15	24	0.8	1.2	66	0.09	0.05	3	2.2	1.1
あしたばのごま酢あえ		31	1.5	0.9	5.1	201	42	15	0.4	0.2	138	0.03	0.06	12	1.9	0.5
あしたばのつくだ煮		16	0.7	0.0	3.3	108	8	4	0.1	0.1	53	0.01	0.03	3	0.6	0.3
あしたばうどん		237	6.2	3.8	45.3	347	17	14	0.4	0.2	4	0.05	0.03	1	2.0	0.9
あしたばサラダうどん		291	8.3	5.9	52.0	1061	49	35	0.9	0.6	41	0.08	0.07	3	2.7	2.7
あしたばのチーズケーキ		153	2.8	11.2	9.5	71	33	4	0.3	0.2	104	0.02	0.08	1	0.2	0.2
あしたばのミルクゼリー		99	2.1	4.4	13.1	24	59	8	0.3	0.3	51	0.02	0.08	2	0.9	0.1

料理名	項目(単位)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	Aレチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
<b>小松菜</b>																
小松菜とじゃこのチャーハン		450	14.7	13.5	64.4	787	133	44	2.6	2.2	181	0.24	0.24	22	1.9	2.0
小松菜まんじゅう		130	3.2	1.2	26.5	34	50	17	0.8	0.3	76	0.09	0.06	10	2.0	0.1
小松菜のみぞれあえ		14	1.0	0.1	2.7	529	60	10	1	0.1	78	0.04	0.05	15	1.0	1.3
こまつなクリームパスタ		489	17.6	16.1	65.2	664	172	64	2.7	1.7	162	0.26	0.25	24	4.0	1.7
小松菜の葉ポタージュ		106	5.4	4.5	10.6	143	51	29	2.2	0.4	49	0.09	0.18	10	1.3	0.4
小松菜サラダ		36	1.7	1.8	3.8	199	48	10	0.7	0.2	90	0.06	0.05	21	1.0	0.5
小松菜のふりかけ		29	2.2	1.8	1.4	236	85	15	1.1	0.3	85	0.04	0.05	12	0.8	0.6
<b>トミメ</b>																
トミメのフライ		140	11.2	6.1	8.8	228	7	5	0.3	0.1	5	0.02	0.02	0	0.5	0.6
<b>トウキョウ X</b>																
TOKYO X丼		448	12.9	9.5	72.4	484	24	36	1.2	2.4	114	0.34	0.14	6	1.4	1.2
<b>糸寒天</b>																
寒天サラダ		17	0.8	0.1	4.1	197	20	8	0.3	0.2	40	0.04	0.03	10	1.4	0.5
<b>のらぼう菜</b>																
だんべえ汁(のらぼう汁)		98	5.1	2.4	13.3	347	44	23	0.8	0.7	75	0.16	0.11	23	2.0	0.9

- 掲載されている料理は、東京都内の郷土料理、単独校及び共同調理場などから提供していただいたものです。
- 掲載されている料理の材料・作りなどは各施設の実情に合わせてお作りください。一般の家庭でも調理できるような形にまとめています。
- 料理は、小学校児童8～9歳を基準にして作成しております。
- レシピの分量は、基本的には正味重量(皮をむくなど下処理後の重さ)で示しています。揚げ油などは吸油を考え示しています。
- 「だし汁」は、特にことわりのない限り、こんぶとカツオ節の和風だしを示しています。市販のだしなどを使う場合は、各製品の表示を参考に水などでうすめてご使用ください。
- 塩分とは、ナトリウムの量を食塩に換算した食塩相当量を指します。ナトリウムは、あらゆる食品に含まれています。
- 栄養計算は「日本食品標準成分表2010」(文部科学省)に基づいています。食品成分のデータがない食品は、それに近い代用品で算出しました。

◆ 発行

公益財団法人 東京都学校給食会  
〒113-0021 東京都文京区本駒込5丁目66番2号  
TEL: 03-3822-9391 FAX: 03-5815-7099  
<http://www.togakkyu.or.jp/>

- ◆ 監修 女子栄養大学短期大学部 教授 金田雅代
- ◆ 協力 女子栄養大学出版部
- ◆ 編集 吉江真理子
- ◆ 料理再現 中山智恵
- ◆ 写真 山本明義
- ◆ スタイリング 石川美加子
- ◆ デザイン・イラスト ナリタユミ〈moca graphics\*〉
- ◆ 発行 平成26年3月
- ◆ 出典協力者等一覧

本書作成にあたっては、レシピをご提供くださった栄養教諭、学校栄養職員の皆様をはじめ、次の関係諸機関のご協力をいただきました。

東京都産業労働局農林水産部、東京都総務局八丈支庁産業課水産係、東京都島しょ農林水産総合センター八丈事業所、東京都教育庁八丈出張所、東京都島しょ保健所八丈出張所、八丈島漁協女性部、株式会社ミートコンパニオン(TOKYO X - Association)、島根県農林水産部水産課、公益財団法人 東京都農林水産振興財団青梅畜産センター  
書籍 「江戸東京野菜 物語篇」大竹道茂・著 農文協

TOBIUO



MUROAJI



ASHITABA



KOMATSUNA



発行

公益財団法人 東京都学校給食会

〒113-0021 東京都文京区本駒込5丁目66番2号

TEL: 03-3822-9391 FAX: 03-5815-7099

<http://www.togakkyu.or.jp/>