

三重の郷土料理を生かした献立 ~さいら、名張牛汁、丁稚羊羹~ 三重県

献立名	米飯 牛乳 さいら 名張牛汁 ほうれん草ひたし 丁稚羊羹	
-----	---	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量(g)	調理法
米飯	米	80	
牛乳	牛乳	206	
さいら	さんま開き干	50	
名張牛汁	伊賀牛肉 にんじん ごぼう 油揚げ 大根 しめじ つきこんにゃく 里芋(冷凍) 大根葉 かつおだし 濃口しょうゆ 酒	15 5 10 5 20 10 10 15 5 1 4 1	(さいら(さんまの干物)) ①コンベクションオーブンで約10分こんがりと焼く。 (名張牛汁) ①にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうは薄切りにする。 ②油あげは切って、油ぬきをする。 ③つきこんにゃくは下ゆです。 ④里芋は解凍し、大きいものは半分に切る。 ⑤かつおぶしで出しをとり、根菜類を煮る。 ⑥しめじ、つきこんにゃく、油あげ、牛肉を加える。 ⑦里芋、刻み大根葉を加え煮て、酒としょうゆで味を調える。 ※「大根葉」のない季節は「ねぎ」に変える。
ほうれん草ひたし	ほうれん草 もやし 焼きちくわ すりごま しょうゆ 砂糖	30 30 10 1 2 0.3	(ほうれん草のおひたし) ①ほうれん草、もやしは2cm長さに切る。 ②焼きちくわは、半月切りにする。 ③ほうれん草、もやし、焼きちくわは、それぞれゆでて急冷する。 ④すりごまは、炒って冷ます。 ⑤しょうゆと砂糖は加熱して冷ます。 ⑥③に④をふりかけながら⑤であえる。
丁稚羊羹	粉寒天 砂糖 水 生こしあん アルミカップ 【生こしあん+砂糖がない時】 市販のこしあん(砂糖入り)	0.35 10 40 30 * 40	(丁稚羊羹) ①水(半量)に粉寒天を加え、煮溶かす。 ②沸騰したら、残りの水を加え、再沸騰させる。 ③火を止めて砂糖を加え、余熱で溶かす。 ④こしあんを加え、時々混ぜながら、約45℃までさます。 ⑤バットに流し、冷やし固める。 ⑥長方形に切って、アルミカップに盛り付ける。

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
						A (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
706	28.7	25.9	1.3	328	3.1	245	0.24	0.61	2.2	4.6

《献立について》

- ・この献立は、名張の郷土食を中心に組みました。
- ・「さいら」は名張の方言で「さんまの開き干し」のことです。三重県の中でも、名張は海に面していないため、昔は鮮魚の流通が少なく高価であったため、乾物や干物が中心の食文化で、それが郷土の味になっていたということです。
- ・伊賀地域は、ブランド牛「伊賀牛」が大変有名です。最近、その伊賀牛を使用したB級グルメ「名張牛汁」が評判となっています。牛肉の香ばしさと、地産地消の採れたて根菜類と併せることで、コクのあるおいしい汁物に仕上がります。
- ・丁稚羊羹は地域によって、その名の由来が異なりますが、主に「奉公人（丁稚さん）が任されていた羊羹」ということで、名張の名物となっている和菓子のひとつです。

《参考》

この献立の実施校では・・・

- ・地産地消費の食材としては、産直農家から、大根と大根葉を購入しました。
- ・「大根葉」のない季節は「ねぎ」に変えて実施します。
- ・牛汁は、高等部3年生で、「給食に出てくる郷土料理を作って食べよう」として扱い、調理実習を実施しています。
- ・丁稚羊羹は、高等部3年生で、「名張の食べ物について知ろう」として扱い、地元の菓子職人さんをゲストティーチャーに招き、調理実習をして生徒に伝授していただきました。名張に関心を持つことや地域の仕事を知る機会とし、ひいては、郷土を好きになる気持ちを養うことの手立てとしています。