

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島レモンでデビルドポーク風		国名	中国
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	レモン			
レシピ	【作り方】	【材料】 4 人分		
	①Aに豚ロースをからめて下味をつけておく ②フライパンに片栗粉をまぶして中火で豚ロースをこんがり焼く 焼けたらお肉を他の器にうつす ③玉ねぎとピーマンを一口大に切ってBと一緒に炒める ④野菜が焼けたら②をいれて一緒に混ぜる ⑤Cの材料を加え汁気がなくなるまで焦がさないように様子を見ながら整える	・ 豚ロース（生姜焼き用） 250 g ・ ピーマン二個 ・ 玉ねぎ一玉 ・ レモン一個 <A> コンソメ 大さじー 塩コショウ にんにくチューブ 2 c m しょうがチューブ 1 c m <C> ケチャップ 大さじ 2 しょうゆ 大さじー 水 大さじ 2 砂糖 小さじ 1 レモン		
				

選定した 広島県産食材に ついて	レモンはあっさりしていて夏の今の時期にちょうどいいと思って選びました。 冬の時期などにもレモンは風邪予防として食べられることが多いのでどんな季節や時期でも作りやすいです。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピ ールポイント	中華料理の「デビルド・ポーク」という料理でその中に広島産のレモンを入れることでさっぱりした味になると思って作りました。レモンの主張も強いけど苦くも酸っぱくもない味なので子供から大人まで食べれます！ ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

メニュー名	クロダイと舞茸のエスカベッシュ	国名	スペイン
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。		
広島県産食材	舞茸 クロダイ		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	①玉ねぎは薄切り、ピーマンと人参は千切りにする。 舞茸は適当な大きさにする。 玉ねぎと人参は食べやすくするため、レンジで600W 1分くらい温める。 ②調味料を全て混ぜ合わせ、軽く煮立たせる。 (ローリエを入れる場合はここで弱火にして葉をいれ、ふたをしてから十分ほど煮る) これらの調味料に舞茸以外の野菜をつけておく。 ③クロダイは食べやすい大きさに切り、舞茸とクロダイに片栗粉を軽くまぶしてどちらも180°でカラッとするとまで揚げる。 ④熱いうちにクロダイと舞茸を②の野菜と絡ませ、一時間ほど漬ける。 ⑤盛り付けて上からの漬け汁を少しかける。 ※玉ねぎなどの野菜は生だと食べづらいので、ちゃんと火を通す。 片栗粉はかけすぎると、調味料に漬けた後に食感が悪くなってしまうので、軽くまぶす程度にしておく。 クロダイは切る前にキッチンペーパーで水気を切ってから揚げるとカラッと仕上がる。	・食材 クロダイ...切身四切れ 人参...四分の一 玉ねぎ...二分の一 ピーマン...四分の一 舞茸...一株 片栗粉...適量 揚げ油...適量 ・調味料 醤油...大さじ二 水...大さじ二 砂糖...大さじ三 酢...100ml 白ワイン...200ml お好みでローリエ(一枚)を入れても良い。	
			

選定した 広島県産食材に ついて	舞茸は特に香りが良く、肉厚で美味しかったです。 クロダイは身がよくしまっており、味は淡白です。 また、クロダイは低脂肪・低カロリーで高タンパク、ビタミンAも豊富で栄養バランスが良い魚です。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピー ルポイント	・エスカベッシュは日本の南蛮漬けのルーツと言われています。諸説ありますが、日本では室町 時代から江戸時代にかけて、当時交易のあったスペインやポルトガルのことを「南蛮」と呼んでいました。室町時代にエスカベッシュが日本に伝わり、それをたまねぎや唐辛子入りの甘酢 でアレンジしたものが「南蛮漬け」となり、各地に広まったと言われています。 ・工夫した点は白ワインを入れるところです。白ワインを入れて漬けると、香りがよくなるほか、お酢の酸っぱさが和らぐのでおすすめです。 ※世界の料理と和食の違い・共通点なども、各自の調べた内容や感想を、この欄に記入してください。 アレンジも豊富なので是非作ってみて下さい。

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島まねっこバカリャウ	国名	ポルトガル
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ 広島パスタ部門		
広島県産食材	レンコン、小松菜		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	①タラにみりとローリエを加えて、電子レンジで3分加熱する。少し冷ましたら、ローリエと、タラの骨と皮を除いて、タラの身をほぐす。 ②じゃがいもに切れ目を少し入れたら、ラップでじゃがいもを包み、柔らかくなるまで電子レンジで7分ほど加熱する。皮を剥いたらへらなどで潰す。 ③潰したじゃがいもに、ほぐしたタラ、みじん切りにした玉ねぎ、レンコン、細かくした小松菜を入れ、潰しながら混ぜ合わせ、そこにとき卵、塩とこしょうを加えてよく混ぜる。 ④混ぜた物を16等分ほどにして、レモンのような形に整える。それを、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げると、完成です。	生タラ(切り身)80g みりん大さじ1 ローリエ一枚 じゃがいも2個(270g) 玉ねぎ5分の1(40g) とき卵一個分 塩小さじ3分の1 こしょう 揚げ油 レンコン50g(五切れ) 小松菜1束(30g)	
選定した 広島県産食材について	レンコンは、栄養バランスがよく、噛み心地がよいので、食感がプラスされて、元々の料理の、パステイスデバカリャウの塩気によく合います。 小松菜は、味をプラスし、彩りも良くなり、コロッケによく合うと思ったので入れました。 レンコンは福山市のレンコン、小松菜は広島市の小松菜を使用しました。		



メニューのアピールポイント	アピールポイントは、元にした料理と広島食材が合うことと、栄養バランスがいいことです。 元にした料理はパステイスデバカリャウというポルトガル料理です。 ポルトガル料理は塩味中心の味付けで、日本人にも受け入れやすいらしいです。パステイスデバカリャウは、干し鰯のコロッケなので、給食で出てきても、初見で受け入れやすいと思います。 コロッケなので、レンコンと小松菜で、塩気に味や食感がプラスされて、とても合います。 レンコンや小松菜、玉ねぎなど、多く野菜が入っているので、栄養バランスが良いです。 コロッケと同じように、アレンジが幅広くできます。給食で出てくるとして、パンにもご飯にも合うと思います。
---------------	--

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】			
メニュー名	ちりめんとネギのパリっとピザ		国名 イタリア
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに ☒ を入れてください。		
広島県産食材	・音戸ちりめん ・広島県産青ネギ(観音ネギを使用したかったが手に入らなかった)		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	①ネギは、根元を切り落とし、1cm幅に切ります。 ②ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせます。 ③ギョーザの皮に②を塗り、ちりめん、①、ピザ用チーズをのせます。 ④アルミホイルを敷いて③をのせ、オーブントースターで皮に焼き色がつくまで3分ほど焼きます。 ⑤器に盛り付けて完成です。	・ギョーザの皮 8枚 ・(A)マヨネーズ 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ・ちりめん 大さじ8 ・ネギ 大さじ8 ・ピザ用チーズ 40g	
			

選定した 広島県産食材に ついて	音戸ちりめんは、呉市音戸町周辺で獲れるカタクチイワシの稚魚を塩ゆでし、乾燥させたものです。瀬戸内海の特産品として知られています。 また、カルシウムだけでなく、ビタミン、ミネラルも豊富で、不足しがちな身体にとってもいい栄養素がたくさん含まれた良い食材です。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピールポイント	ギョーザの皮が余ってしまうことが多いけれど、このように少しアレンジすることで消費され手軽に食べられて栄養満点なのでおやつにはもってこいの食べ物だと思いました。パリパリした食感も良いです。 ピザと言えば洋風な具材が多いけれど、和風な具材も合うと思いました。 アレンジで海苔などの具材を使っても美味しいと思います。 ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」 100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	瀬戸内はっ香！米粉のジューシーモン蒸しパン		国名	中国
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	モン			
レシピ	【作り方】	【材料】 4人分		
	1. ホウロウシに卵、ヨーグルト、はちみつ、モンシト、生クリーム、塩、米粉、ベーキングパウダーをいれ、しっかり混ぜる。 2. カップに油をぬき、トントンと数回落として空気を抜き、600wの電子レンジで3分20秒加熱する。 3. 最後にモンシトをのせて完成	・卵 1個 ・ヨーグルト 40g ・はちみつ 20g ・モンシト 10g ・生クリーム 10g ・塩 ひとつまみ ・米粉 50g ・ベーキングパウダー 3g ・モンシト 5g		
				

選定した 広島県産食材に ついて	ほとんどの夏野菜を収穫している時期には収穫が完了したのでほとんどを売りました。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピ ールポイント	中国のメニューをアレンジして作って、特にパンや麺と食感が違うので好評です。また、グルテンフリーの米粉を使用しているため、小麦アレルギーの子でも食べやすくて好評です。生野菜が入っているのが風評対策にもなる。 ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	レモン風味 かぼちゃマドレーヌ		国名	フランス
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	かぼちゃ			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	① かぼちゃは一口大に切り、皮は切り落とす。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして 600W のレンジで 5 分加熱し、なめらかになるまでつぶす。 ② ボウルに、卵を入れほぐす。 このときのポイントで、オーブン 180℃に予熱しはじめる。 ③ ボウルに砂糖とバターを入れて、白っぽくなるまで混ぜる。 ④ そのボウルにほぐした卵を少しずつ加え混ぜ、レモンの果汁を加える。 そのあと、ほぐしたかぼちゃを加える。 ⑤ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ切るように混ぜる。 ⑥ マドレーヌ型に生地を流し入れ 180℃に予熱し他オーブンで 15~20 分間焼く。	かぼちゃ 50g 卵 1 個 薄力粉 45g グラニュー糖 35g ベーキングパウダー 1g 無塩バター 40g レモン 大さじ 1		
				

選定した 広島県産食材に ついて	かぼちゃの収穫は夏から初秋にかけて盛んです。貯蔵性がとても高く、収穫後、10℃前後で風通しの良い場所にそのまま置いておけば追熟し、水分が抜けて甘みが増し、栄養価も高まります。栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。抵抗力を高める働きをしてくれるカロテンや、血行を促進し体を温めてくれるビタミンEをたっぷり含んでいるので、冬に食べれば風邪予防や冷え予防にもなります。「冬至」にかぼちゃを食べる習慣があるのもうなずけますね。
メニューのアピ ールポイント	かぼちゃを使用することで甘みが出る かぼちゃを入れると普通のマドレーヌよりしっとりする 生地を混ぜすぎないことで仕上がりが綺麗にできる

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	レモンとチーズのシュトゥルーデル風		国名	オーストリア
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	レモン			
レシピ	【作り方】	【材料】 4人分		
	1. レモンジャムを作る ・レモンを小さく切る ・レモンと砂糖を火にかけて砂糖が溶け始めたらレモンを軽く潰しながら焦げないように水分を飛ばし煮詰めて完成。 2. 包む ・春巻の皮にチーズ、ジャム、レーズンの順に乗せ春巻きを作る要領で巻いていき端を水溶き小麦粉で閉じる。 3. 焼く ・クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、溶かしバターを塗る。あらかじめ180度で予熱していたオーブンに入れ180度で約15分で焼色がつくまで焼いて完成。 ※フライパンにバターを溶かし焦がさないようにゆすりながら両面を焼くことも可能。（完成写真の右側がフライパンで焼いたもの。食感が多少違うがどちらも	レモン 1個 砂糖 大さじ 3 春巻の皮 4枚 プロセスチーズ 4枚 レーズン 20粒 溶かしバター（油） 適量 水溶き小麦粉 適量		
				

	美味しい)	
選定した 広島県産食材に ついて	レモンの生産量日本一 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューの アピールポイント	シュトゥルーデルの生地は本来小麦粉を使って作るが、春巻の皮を使うことによって簡単にした。 具材は、レモン、チーズ、レーズンを使い、成長期に必要なビタミンC、たんぱく質、カルシウム、食物繊維、鉄分をデザートでも補える。 今回は、広島レモンが手に入らず外国産のため果実のみを使用した。が、広島レモンの場合は皮もジャムにして活用することで食材を無駄なく使うことができる。) 料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。	

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

メニュー名	れもんピザ		国名	イタリア
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	レモン			
レシピ	【作り方】		【材料】4人分	
	1, レモンを5mm幅に切る。		8枚切りパン…4枚 〈はちみつレモン〉	
	2, 耐熱容器にレモンと はちみつとレモン汁 を入れ, ふんわりと ラップをかけて 600Wの電子レンジ で1分間加熱する。		レモン…1個 はちみつ…小さじ1×4 レモン汁…小さじ1×4 〈ヨーグルトソース〉 プレーンヨーグルト…大さじ3×4 はちみつ…大さじ1×4 レモン汁…小さじ1×4 きな粉…小さじ1×4	
	3, ボウルにヨーグルト ソースの材料を入 れ, よく混ぜる。			
	4, アルミホイルを敷い た天板に食パンをの せ, ヨーグルトソー スをまんべんなく塗 り, 2で作ったはち みつレモンを並べ, 黄な粉をふりかけ る。			
	5, オーブントースター で7分焼いて完成。			
選定した 広島県産食材に ついて	広島レモンは特に瀬戸内海の島々で多く栽培されている。 広島県は国産レモンの生産量が日本1を誇っている。 広島レモンは、防腐剤やワックスを使用していないため、皮ごと安心して食べられるのが特徴。			
メニューのアピ ールポイント	イタリアのピザと広島のレモンを同時に感じることができる。 片手で手軽に食べることができる。			



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	米粉で作るレモンバームクーヘン		国名	ドイツ
部門	☐ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☒ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください			
広島県産食材	レモン			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	①ボウルに米粉と砂糖とベーキングパウダーを入れて混ぜる。 ②卵とサラダ油を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる ③牛乳→溶かしたバター→ベーキングパウダーの順で入れ、混ぜる ④フライパンに油を入れ、中火にし、2cm程度の厚みになるように生地を入れる。 ⑤全体にプツプツが出てきていい焼き色がついたら裏返す ⑥⑤に生地を④のように広げる ⑤と⑥を繰り返す ⑦正方形に切る	米粉(50g) 砂糖(40g) ベーキングパウダー(2g) 卵(1つ) 牛乳(豆乳)(20g) サラダ油(20g) バター(15g) レモン汁(小さじ1)		
				

選定した 広島県産食材に ついて	日本におけるレモンの歴史は約150年 ビタミンCの含有量が多く、風邪予防や美肌効果がある。 クエン酸が入っているため疲労効果がある。
メニューのアピ ールポイント	小麦粉ではなく米粉を使用することでより多くの人が安心して食べることができるや、おいしく健康を維持できることです。 また、米粉を使用することで外はカリッと、中はふわっとした食べ心地が味わえます。