

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島ならではの給食メニューのレシピを公募し、その中から「ひろしま給食」メニューとして決定したメニューを県内の全給食実施校で提供する取り組みです。

令和2年度は2766点の応募があり、最優秀レシピ賞、広島県教育委員会賞、優秀レシピ賞、特別賞が決定しました。大竹市からは3人が受賞し、優秀レシピ賞に選ばれた原妃莉さんの「阿多田ちりめん骨骨かき揚げ」を2月15(月)日の給食に提供する予定です。

## 優秀レシピ賞



原さん考案  
阿多田ちりめん骨骨かき揚げ



### 【材料】4人分

- ちりめんじゃこ ..... 20g
- 玉ねぎ ..... 4/3 個
- にんじん ..... 1/5 本
- わけぎ ..... 3 本
- 天ぷら粉 ..... 60g
- 冷水 ..... 適量
- 塩 ..... 小さじ2/5
- 油 ..... 適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、わけぎは2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに天ぷら粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③野菜、ちりめんじゃこを加え、②とあえる。
- ④170度の油で両面がきつね色になるまで揚げたら完成。お好みで天つゆにつける。

## 中学生が考案 給食レシピ 栄養とおいしさの アイデアが詰まった ふるさとの味

## 令和2年度 「ひろしま給食 100万食プロジェクト」で入賞

問い合わせ  
給食センター ☎ 577626

**大竹市の食材をPRできた**

原 妃莉さん(小方中2年)

この料理で工夫した点は大きく2つあります。

1つ目は、手軽にカルシウムを摂れるようにしたこと。不足しがちなカルシウムを阿多田のちりめんじゃこを使い、簡単に摂れるようにしました。栄養を摂りつつ、おいしく食べることができ、2つ目は、わけぎを食べやすくしたことです。わけぎ料

理といえば「ぬた」が代表的ですが、苦手な人も多いため「かき揚げ」にアレンジしました。かき揚げにすることでわけぎの味が強調されすぎず、食べやすく仕上がっていると思います。

この料理を通して、地元食材の魅力を改めて知ることができ、料理や栄養素について興味を持つことができました。この料理が大竹市の食材のPRとなり、少しでも多くの方に知ってもらえることができるとうれしく思います。

## ぜひ作ってみてください

最初、この取り組みを聞いたときにぜひほくも賞をとりたいと強く思いました。なぜなら食べることが好きだし、勉強になるだろうし、地元食材で献立を考え、作ってみたいことに興味がありました。

まず、母に相談して、何の食材を使うか、どうしたら栄養がとれるかを教えてもらいました。僕は汁物が好きなので、汁の具材として考えていたら、阿多田島学習に行ったとき大井水産でいりこを試食



してとてもおいしかったので、こいわしからヒントを得て、ちりめんを選びました。ポリウムがほしいので、肉だんごにまぜて、たんぱく質とカルシウムがとれるようにしました。

おいしくて栄養満点なので、ぜひ作ってみてください。

## 特別賞

池永さん考案  
広島まるごと丼



### 【材料】4人分

- 合いびき肉 ..... 400g
- 米 ..... 3 合
- 青ねぎ ..... 1 本
- じゃがいも ..... 4 個
- 玉ねぎ ..... 1/2 個
- 小松菜 ..... 150g
- ちりめんじゃこ ..... ひとつまみ
- レモン ..... 少々
- ごま油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ3

### 【作り方】

- ①お米は普通に炊いておく。
- ②青ネギを1cm幅に切り、じゃがいもは、さいの目切り、玉ねぎはみじん切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ごま油をひいたフライパンで合いびき肉を強火でいためて、切っておいたじゃがいもと玉ねぎを入れて砂糖としょうゆを入れて味付けをする。
- ④じゃがいもに火が通ったら小松菜も入れていためる。小松菜がしなつたら火を止める。
- ⑤ご飯を皿に盛り付けて④で作っておいた具をのせる。
- ⑥具をのせたらお好みでレモン汁を少々かけて、アクセントにちりめんじゃこ青ねぎをかける。
- ⑦レモンの薄切りを飾る。



## 一口で広島を旅する感じに

池永 悠莉さん(小方中2年)

まずはじめに私は、地元広島の特産品をもっとたくさんの人に食べてもらいたいという思いでこの「広島まるごと丼」という料理を計画し、作りました。「広島まるごと丼」は、主に小松菜とちりめんじゃこがメインでどちらも広島の特産品です。

最初は、はじめての組み合わせだったので合うか不安でしたが、ちりめんじゃこがアクセントになっていてとてもおいしかったです。また、最後のかくし味としてレモンを

しぼり、さっぱり仕上げました。今はコロナ禍で旅行に行けません、一口食べると料理名からも分かるように広島の特産品をまるごと食べ、まるで広島を旅しているように感じられると思います。

「広島まるごと丼」を作ってみて、特別賞もいただき、より食材について興味が深まりました。また、私のレシピを通じて地産地消につながるとうれしいです。これからも広島島の食材のおいしさを広げていきたいと思っています。

## 特別賞



藏本くん考案  
ちりめんじゃこの  
スイスイつまれ汁  
(in瀬戸内海)

### 【材料】4人分

- 大根 ..... 200g
- にんじん ..... 100g
- だしの素 ..... 適量
- 酒 ..... 大さじ4
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- ねぎ ..... 適量
- ①おろししょうが ..... 2片分
- 塩 ..... 少々
- みそ ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ4
- 片栗粉 ..... 小さじ4
- みじん切りれんこん ..... 100g
- 鶏ミンチ ..... 270g
- ちりめんじゃこ ..... 大さじ1程度

### 【作り方】

- ①①を合わせてよく混ぜる
- ②大根とにんじんは短冊切りにする。
- ③鍋に大根、にんじん、水(200cc×4)、だしの素を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に酒を加え①をスプーンで丸くつまみれに形作って落とす。つまみれに火が通り浮いてきたら、しょうゆ、塩を加える。器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。