

国産食肉を用いた

郷土料理

学校給食料理集 XV

- 沖縄県の郷土色あふれる学校給食
- 献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



牛肉

ジンギスカン風
牛肉・野菜いため



豚肉

ビルマ汁



鶏肉

筑前煮



刊行に当たって

学童期・思春期の栄養は、身体の発育や将来の健康を考える上で極めて重要であり、なかでも、たんぱく質をはじめ脂質、ビタミンや各種の機能性成分に富んだ食肉を十分に摂取することが必須であることはいうまでもありません。

このため、当センターにおきましては、平成23年度から毎年度「国産食肉を用いた学校給食料理集」を刊行し、児童・生徒に喜ばれる牛肉・豚肉・鶏肉を用いた学校給食のメニューを提案してまいりました。

令和7年度の「学校給食料理集XV」では、前年度に引き続き地域の歴史や文化、生活が凝縮された「郷土料理」のほか、特定の地域で人気があり地域の振興にも寄与している「ご当地料理」を収集し、これをベースに国産食肉を用いて学校給食に取り入れやすいようアレンジしました。

また、新たな試みとして、牛肉・豚肉・鶏肉の各料理1品についてスマートフォン等で調理の動画を視聴できるようにしたほか、独自の料理や行事が取り入れられた沖縄県の郷土色あふれる学校給食の様子を取材した記事を掲載致しました。

食品価格等の値上がりで毎日の献立づくりに苦心しておられる学校給食関係者の参考として、この料理集が少しでもお役に立てば幸いです。

最後になりましたが、本料理集の作成にご尽力を頂いた皆様方に厚く御礼申し上げます。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター
理事長 田家 邦明

もくじ

沖縄県の郷土色あふれる学校給食		②
牛肉	いため煮 ジンギスカン風牛肉・野菜いため（北海道）.....	⑤
	麺物 じゃじゃ麺（岩手県）.....	⑥
	煮物 ぐっだき（兵庫県）.....	⑦
豚肉	汁物 ビルマ汁（栃木県）.....	⑧
	焼き物 豚ひき肉のもんじゃ焼き風（東京都）.....	⑨
	いため煮 浦上そばろ（長崎県）.....	⑩
鶏肉	いため煮 鶏ちゃん（岐阜県）.....	⑪
	煮物 筑前煮（福岡県）.....	⑫
	揚げ物 とり天カレーあんかけ（大分県）.....	⑬
献立例		⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 教授 豊満美峰子
監修者：女子栄養大学 名誉教授 三好恵子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 元副会長 島崎聡子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 元理事 小野瀬尋子

※ 料理は、小学校児童の8歳～9歳を基準に作成してあります。

沖縄県の郷土色あふれる 学校給食

青い海に囲まれた多くの島々からなる沖縄県は、亜熱帯地方ならではの気候の中で育つ海山の幸が豊富です。琉球王国以来の長い歴史の中で育まれてきた独自の料理や行事は、学校給食にも積極的に取り入れられています。



モズクの養殖場。国内生産量の99%以上は沖縄産。

島野菜、もずく、豚の内臓も給食に

日本の南西端に位置する沖縄県は、160の島々からなります。人の住む島は48あり、最も大きい沖縄本島に、9割の県民が暮らしています。豊かな海と土壌、年間平均気温が23.3度という亜熱帯海洋気候の中で、独自の食文化に恵まれています。

農作物ではサトウキビ、ゴーヤー、パイナップル、マンゴーの収穫量は全国1位です。さやいんげんやトマト、かぼちゃ、すいかなどは冬場も生産されています。他にも、オクラ、スイートコーン、タンカンなどのかんきつ類など多くの農産物が食卓を彩ります。

県では、戦前から食べら

れてきた地域固有の野菜28種

を「島野菜」として伝承に力を入れています。その中でゴーヤー、ナーベラー、シブイ、野菜パパイヤ、紅芋などは学校給食にも用いられています。

海藻のもずくは生産量国内一。給食でも活用されており、給食発祥という説もあるもずく丼は、大人気の一品です。魚介では県の漁獲量の半数以上を占めるマグロを筆頭に、グルクン(タカサゴ)、サワラ、



ゴーヤー(ニガウリ)



紅芋



野菜パパイヤ
(パパイヤの未熟果)



ナーベラー
(へちま)

シブイ
(とうがん)



パイナップル



マグロは冷凍せずに水揚げされるので、鮮度抜群。



グルクン



もずく丼はたっぷりのもずくと豚ひき肉、にんじんや玉ねぎなどを炒めて甘辛味に調味し、とろみをつけてごはんにかける。右の皿は野菜パパイヤのサラダ。

キビナゴなども給食に登場します。

肉類で沖縄料理といえば豚。「鳴き声以外は食べ尽くす」と言われるほど余すところなく利用されます。給食にも豚の内臓や耳を用いた料理が登場し、子どもたちは楽しみにしています。

島豆腐(沖縄豆腐)も、チャンプルーなど郷土料理に欠かせない食材です。製法には古今さまざまありますが、もめん豆腐よりかたくて重く、ほのかな塩味があります。



島豆腐はもめん豆腐よりたんぱく質が多い。

琉球料理の伝承の役割も

沖縄は15世紀から450年間「琉球王国」として栄え、独自の文化や料理を生み出してきました。中国や日本からの食文化の影響を受けて生まれた宮廷料理に、やがて医食同源に根差した庶民の料理が融合して多様な琉球料理が生まれ、地域の人々を結ぶ絆ともなって受け継がれてきました。県では食文化の継承に力を入れ、地産地消推進策として学校給食で「月4回以上地域の伝統食(郷土食)・行事食を提供する」ことを目標にしています。また、(一社)琉球料理保存協会では毎月第3木曜日を「琉球料理の日」と定めており、学校給食ではこの日も琉球料理を出しています。



タマナー(キャベツ)チャンプルー。島豆腐は手で割って焼き色をよくつけると、水分が出にくく香ばしい。

琉球料理を知らない世代が増え、食生活の簡略化や欧米化が進む中で、学校給食は琉球料理の味と意義を次世代に伝え継ぐ大きな一翼を担っています。



シブインプシー

シブイはとうがん、ンプシーはみそ煮込み料理。ンで始まる言葉は沖縄独特。豚肉や生揚げ、結び昆布なども入って栄養充実。

“しまくとぅば”も味のうち

沖縄の食材や料理の多くは伝統的なしまくとぅば(島言葉)と呼ばれ、子どもたちもその名とともに味を覚えていきます。9月18日「しまくとぅばの日」には、耳慣れない料理が登場することもあります。

豚食文化と学校給食

沖縄の学校給食には、炒め物から汁物まで実に多くの料理に豚肉が使われています。豚の内臓や耳を使った料理も行事食などでよく登場し、子どもたちも大好きです。内臓は下処理済みのものを納入しますが、さらに何度もゆでこぼして臭みや汚れを除き、だしで煮込むことでおいしくなります。

クーブイリチー。クーブは昆布、イリチーは炒め煮。豚肉のほか、にんじん、こんにゃくなども入る。定番人気の一品。



なかみ汁。なかみ(中身)は豚の腸や胃のこと。下処理してかつおだしで煮込み、しょうゆと塩で調味する。

コリコリした食感が楽しいミミガー(豚の耳)のあえ物。ゆでたミミガー、もやし、きゅうりを白みそやシークワサーの果汁であえる。

なかみ汁に沖縄そばを入れて食べる“なかみそば”も待望の献立。



沖縄のかまぼこ

琉球料理を、健康を守る日常食に

琉球料理の調理法や味や心を学ぼうと、(公財)沖縄県学校給食会は同県学校栄養士会と共催で毎夏、栄養教諭と学校栄養職員を対象に調理講習会を開催しています。



青ねぎと豚肉をさっと炒めたピラグワータシヤー。

講師の一人、琉球料理研究家として知られる松本嘉代子さん(松本料理学院学院長)



豆腐や豚肉、卵も入ったゴーヤーチャンプルー。

は、「たまにはではなく家で普段から琉球料理を作り、味を

体で覚えてほしいのです」と力説します。その思いの背景には、近年県民の野菜摂取量が減り、生活習慣病の増加が懸念される現状への危機感もあります。「野菜も加熱すれば量がとれます。シンプルな炒め物タ

シヤー、一皿で豆腐も肉や野菜もとれるチャンプルーなど、琉球料理には手軽で栄養豊かな料理が多いのです。そのよさを次世代に伝えたいと、講義に熱が入ります。



松本嘉代子さん

ゴーヤーをわたごと使う料理も献立に (那覇市立 天久小学校)

天久小学校では、毎週1~2回は給食に琉球料理をとり入れています。上に紹介した料理のほか、行事食によく組み入れることの多い汁物のイナムドゥチも、子どもたちからリクエストがよく出されます。

今伝えていきたい料理の1つは、ゴーヤーをわたごと、豚肉や豆腐などとみそ味で煮込むゴーヤンブシーです。ゴーヤーには加熱に強いビタミンCが豊富で、わたには特に多いのです。ゴーヤーの苦味をやわらげるため、生揚げやにんじん、こんにゃくなども加え、甘めの味にするなどの工夫を重ねることで、子どもたちの食べっぷりもよくなっています。



ゴーヤンブシーは甘めのみそ味が好評。ごはんの横はマグロのみそ焼き。汁はシカムドゥチ(イナムドゥチのすまし汁版)。

ゴーヤーのわたは別にして種を除き、加熱途中で投入。

イナムドゥチは猪もどきという意味の具だくさんのみそ汁。豚肉、カステラかまぼこ、しいたけ、こんにゃくなどを入れ、沖縄特有の甘口白みそで調味する。



地域食材を余さず活用のSDGs献立 (那覇市立 松川小学校)

松川小学校は、沖縄の食材を活用した献立で、2024年の全国学校給食甲子園第19回大会において女子栄養大学特別賞を受賞しました。主菜は豚肉と、苦手な子もいる野菜パパイアをだしとしょうゆ麹で食べやすく調味したものの。沖縄豆腐は白あえにし、ごはんには那覇市の魚であるマグロとアーサ(アオサ)を炊き込み。さらに、豆腐作りの副産物おからと規格外のにんじんで作ったケーキもついて、地元の幸をむだなく味わい尽くすSDGs献立です。



ケーキには糸満市産にんじん「美ら(ちゅら)キャロット」の規格外品を使用。

マグロとアーサの炊き込みごはん、豚肉と野菜パパイアのしょうゆ麹炒め、小松菜のスーナー(白あえ)、おからと美らキャロットケーキ、牛乳。(©「全国学校給食甲子園」)

これもムダなし ゴーヤー種ごとチップス ゴーヤーを洗って薄輪切りにし、ワタも種もとらずに水をよくきる。小麦粉と片栗粉をよくまぶして180℃の油で5分揚げ、塩と青のりをふる。カレーにも合う人気の一品。





伝統の行事食から

◆十三祝いの献立◆

沖縄では、干支を節目に厄を払い生年を祝う風習があり、生後干支を一巡した数え年13歳の年は盛大に祝います。那覇市の天久小学校では琉球料理の行事食にし、小学5年生には県の学校給食会で貸し出す琉球漆器に盛りました。



クファジュウシイ（豚肉やしいたけ、昆布などの炊き込みごはん）、ミヌダル（豚ロース肉を黒ごまだれにつけて蒸した宮廷料理・奥の皿の手前）、ほうれん草のあえ物、黒糖アガラサー（蒸し菓子）。

月桃の葉は通常は1枚で用いるが、給食用では4等分にしておむ。



蒸すと給食室から独特の香りが漂ってくる。

◆厄払いの日の献立◆

旧暦の12月8日は厄払いの日で、ムーチーという餅を作ります。餅粉を練って黒糖や紅芋などを混ぜ、月桃というショウガ科の植物の葉で包んで蒸すものです。那覇市の松川小学校では、月桃の葉を子どもたちやご近所さんが持ち寄ってくれます。



左奥がムーチー。主菜はチデアクニイリチー（島にんじん、にんにく葉、豚肉などの炒め煮）、汁はゆし豆腐汁、主食はしそごはん。

◆カジマヤーのお祝い献立◆

旧暦9月7日は8巡目の干支を迎えた数え年97歳の人のお祝い。地域で長寿を祝います。この歳になると童心に返るということから、玩具のカジマヤー（風車）の名がついたという説も。うるま市の宮森小学校でも特別給食で行事の由来を伝えました。



黒米ごはん、グルクンのから揚げ、せん切りイリチー（豚バラ肉、昆布、こんにゃく、切り干し大根などの炒め煮）、ソーキ汁（豚の骨つきあばら肉ととうがんなどの汁物）



風車を立ててお祝い。



豚の歴史と海外のウチナンチュにちなむ給食（うるま市立宮森小学校）

「海から豚がやってきた記念日」の献立

第二次世界大戦で沖縄は甚大な被害を受け、豚も激減しました。それを知ったハワイに住む沖縄出身者（ウチナンチュ）が募金を集めて豚550頭を買い、船で1か月かけてうるま市に届けてくれました。そのおかげで豚食文化が継承されたことに感謝し、市は9月27日を「海から豚がやってきた記念日」と制定。学校給食でもこの日は豚尽くしの献立を作り、歴史を子どもたちに語り継いでいます。



1948年、うるま市勝連のホワイトビーチに到着した豚。

（©うるま市教育委員会）



豚肉の黒糖みそ焼き、ミミガー（豚の耳）と野菜のあえ物、イナムドゥッチと、3品とも豚を使用。

「世界のウチナンチュの日」の献立

沖縄県では、1899年のハワイ移民に始まり、北米・中南米など世界各地に多くの県民が渡り、その人々による故郷への仕送りが沖縄の生活を支えた時代もありました。今では海外に住む沖縄出身者やその子孫を含むウチナンチュは約42万人いるといわれます。

10月30日は、沖縄に関わる全ての人のつながり「ウチナーネットワーク」の継承と発展を願う「世界のウチナンチュの日」（県制定）。宮森小学校では、南米・ボリビアのウチナンチュの子孫の留学生とともに考案したボリビア料理を提供し、5年生は授業で留学生との交流も深めました。



アンティークーチョ（串刺し牛肉の衣揚げ）は、沖縄からの移民が南米料理を沖縄天ぷら風にアレンジしたご当地名物料理。ごはんの横はピカンテ・デ・ポーヨ（鶏肉と野菜の煮込み）。スパイシーな味わいに「毎日食べたい!!」の声も。

取材・写真協力：沖縄県農林水産部流通・加工推進課、松本料理学院学院長・琉球料理保存協会副理事長／松本嘉代子さん、那覇市立天久小学校栄養教諭／崎浜あづささん、同校栄養職員／崎山真澄さん、那覇市立松川小学校栄養職員／金城実可子さん、うるま市立宮森小学校栄養教諭／金城敏江さん、（公財）沖縄県学校給食会

料理の
特徴

- 北海道の羊の料理を牛肉にアレンジしました。野菜と一緒に甘辛いたれで食べます。
- たれは、にんにくやしょうがなどの香味野菜にいろいろな調味料をブレンドし、ご飯に合う味つけで食欲をそそります。

いため煮



こちらから調理の動画をご覧いただけます



献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

国産牛肉(かたロース薄切り).....	50g	りんごジュース.....	8g
もやし.....	20g	しょうが.....	0.8g
にんじん.....	18g	にんにく.....	0.8g
ピーマン.....	18g	A 砂糖.....	5g
かぼちゃ.....	14g	ウスターソース.....	3g
たまねぎ.....	18g	みそ.....	5g
サラダ油.....	6g	しょうゆ.....	1.7g
		いりごま(白).....	2g

作り方

- ① 国産牛肉(かたロース薄切り)は一口大、にんじんは薄い半月切り、ピーマンは乱切り、かぼちゃは3~4cm幅の薄切りにする。
- ② たまねぎは、食べやすい大きさのくし形に切ってバラしておく。
- ③ しょうが、にんにくは皮をむいてすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。
- ④ サラダ油で国産牛肉をいため、野菜を加えてさらにいためる。
- ⑤ 牛肉に火が通ったらAの調味料を加えて煮詰め、最後に白ごまを加える。

素材のバリエーション

- ・ももとは羊肉の料理なので、牛や豚もも肉など赤身の部位を。
- ・野菜では、キャベツやじゃがいもを使うこともあられるようです。

大量調理のポイント

- ★野菜はスチームコンベクションオープンで加熱しておく、いため時間が短縮され、水も出にくくなる。
- ★かぼちゃは煮崩れしやすいので、他の野菜とは別に最後に加える。
- ★調味液は温めておくと加熱時間が短縮できる。
- ★加熱温度の確認を行う。

⑤ 1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
231	12.0	14.5	2.6	49	34	2.0	3.3	151	0.09	0.15	25	1.2

じゃじゃ麺(岩手県)

牛肉

料理の
特徴

● 中国の炸醬麵(ジャージャー麵)を日本風にアレンジしたものだそう。じゃじゃ麵専用のうどんのような平たい白い麵と仙台味噌を使うのが定番です。

麵物



材料名(1人分)

ゆできしめん	160g	辛みそ	3g
国産牛肉(ひき肉)	40g	清酒	2.5g
根深ねぎ	10g	砂糖	1g
しょうが	1g	みりん	1.5g
にんにく	1g	きゅうり	25g
乾しいたけ(乾)	1g	レタス	20g
ごま油	1.5g	紅しょうが	2.5g

作り方

- ① 根深ねぎ、皮をむいたしょうがとにんにく、もどした乾しいたけはみじん切りにする。
- ② ごま油で国産牛肉(ひき肉)と①をいため、調味料を入れて水分をとばす。
- ③ きゅうりはささうち、レタスは太目のせん切りにしてゆでる。
- ④ きしめんをあたためて盛りつけ、野菜と②をのせる。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は豚でも鶏でも。鶏ひき肉で作ると、優しい味わいになります。
- ・しいたけの代わりに他のきのこやにんじん、ニラなどを入れてもおいしくできます。

大量調理のポイント

- ★みそ、清酒、砂糖、みりんは、合わせて溶いておく。
- ★きゅうり、レタスは、スチームコンベクションオーブンで加熱するとよい。
- ★きゅうり、レタスは加熱後急速冷却する。
- ★加熱温度の確認は、具もきしめんもしっかりと行う。
- ★きしめんをゆでる場合は、水冷の際、二次汚染に注意する。

1人当たりの 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	294	12.2	10.8	3.6	31	27	1.6	2.4	17	0.09	0.13	7	1.1

料理の
特徴

- ぐつぐつ炊く、くず野菜を炊くなどの意味で、甘辛い煮物です。鶏肉で作ることも多いようです。
- 場所によってはお祭りの打ち上げで食べることもあったそう。野菜をたっぷり入れる料理で健康的。

煮物

材料名
(1人分)

国産牛肉(もも薄切り).....	40g	みりん.....	6g
すきやき麩(乾).....	3g	砂糖.....	3.3g
たまねぎ.....	25g	食塩.....	0.5g
なす.....	15g	しょうゆ.....	2g
にんじん.....	12g		
ごぼう.....	12g		
和風だし.....	30g		
清酒.....	2.5g		

作り方

- ① 国産牛肉(もも薄切り)は一口大に切る。
- ② たまねぎは1cm幅の横のせん切り、なす、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ③ 麩はもどして水気をきっておく。(大きい麩の場合は、もどしたあと食べやすく切る)
- ④ だし汁と調味料、野菜を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら国産牛肉と麩を加え、5分ほど煮る。
- ⑥ 盛りつけ、汁をかける。

素材のバリエーション

- ・豚もも肉や鶏もも肉でも、すっきりおいしくできます。
- ・野菜はだいこんやかぶ等、煮物に使う素材ならなんでも。

大量調理のポイント

- ★なすとごぼうは切ったあと水につけ、アクを抜く。
- ★なすの形を残したい場合は最後に加える。
- ★国産牛肉は、火を通しすぎないのがポイント。
- ★牛肉は十分に加熱し、中心温度を確認する。

1人分当りの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
158	9.5	7.6	1.8	20	25	1.4	1.9	77	0.07	0.11	4	0.9

ビルマ汁(栃木県)

豚肉

料理の 特徴

- 益子町のご当地スープ。ビルマに戦争に行き帰ってきた人がビルマのスープを思い出して作ったと言われています。
- さっぱりしている上、どんな野菜を入れてもおいしい万能スープです。



汁物

献立例
⑭ページに
記載

材料名(1人分)

国産豚肉(かたロース薄切り).....	20g	サラダ油.....	1.2g
トマト.....	30g	和風だし.....	100g
たまねぎ.....	20g	食塩.....	0.5g
なすまたはズッキーニ.....	15g	しょうゆ.....	1.8g
にんじん.....	15g	清酒.....	3g
さやいんげん.....	5g	カレー粉.....	0.3g

作り方

- ① 国産豚肉(かたロース薄切り)は3cmくらいに切る。
 - ② トマトはあら切り、たまねぎは8~10等分のくし形にし、さらに長さを半分にする。
 - ③ なす(ズッキーニ)は皮を縦に3~4ヶ所筋状にむき、大き目の輪切りにして水にさらす。
 - ④ にんじんはいちょう切り、いんげんは5cmくらいの長さに切る。
 - ⑤ 鍋に野菜と国産豚肉をばらしながら入れ、だしを加える。
 - ⑥ サラダ油と調味料を入れ、フタをして火をつけ、沸騰したら火を弱め15分ほど煮込む。
 - ⑦ 途中でアクをとる。
 - ⑧ 野菜に火が通ったらあら切りのトマトとカレー粉を入れる。(※最初から入れない方がトマト味が引き立つが、最初から入れて煮てもよい)
 - ⑨ 一煮立ちさせたら出来上がり。(グツグツ煮込まない)
- ★ いためて煮ることはしない料理です。
★ うどんやご飯を入れて食べたり、パンにつけて食べてもおいしいです。

素材のバリエーション

- ・ もも肉など赤身を使うとすっきりした味になります。
- ・ ご当地ではじゃがいもを入れることもあるそうなので、じゃがいもやさといもを入れて作ってもよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★ 脂質を抑えたい場合はサラダ油の量を調節してもよい。
- ★ トマトはホールトマトに一部入れ替えてもよいが、水分量を調節して。
- ★ 加熱中のアクは、しっかりとる。

1人当たりの 栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	73	5.2	3.5	1.6	21	20	0.4	0.8	112	0.20	0.09	8	1.0

料理の
特徴

- 東京の月島や町屋中心に親しまれている小麦粉を使った料理。お好み焼きより水分が多く、本来は鉄板で焼きます。

焼き物



こちらから調理の動画をご覧いただけます



材料名(1人分)

国産豚肉(ひき肉).....	35g	ウスターソース.....	6g
根深ねぎ.....	10g	明太子(チューブ).....	3g
しょうが.....	1g		
豆腐.....	15g		
キャベツ.....	25g		
鶏卵.....	10g		
小麦粉.....	25g		
水.....	35g		
ピザ用チーズ(なくてもよい).....	8g		
食塩.....	0.3g		

作り方

- ① 根深ねぎ、しょうがはみじん切り、豆腐はつぶしてほぐしておく。
- ② 明太子をウスターソースでのばしておく。
- ③ 分量の食塩の半分を国産豚肉(ひき肉)に加えて練り、溶き卵と①②、小麦粉、水を入れて混ぜる。
- ④ キャベツのせん切り、食塩、ピザ用チーズを加えざっくり混ぜる。
- ⑤ 天板などに油を敷き、④を薄く伸ばして入れ、焦げ目がつくような温度(220℃)で15分焼く。

素材のバリエーション

- ・ひき肉は、牛でも鶏でも。
- ・にんじんやピーマンなどの野菜のせん切りを入れると、少し華やかになります。

大量調理のポイント

- ★豆腐、鶏卵を取り扱う際は、二次汚染に注意する。
- ★キャベツはスチームコンベクションオーブンで加熱したものを急速冷却して加えてもよい。
- ★生地を混ぜ合わせる際は、手指や器具による二次汚染に注意する。
- ★生地は一天板の重量を考慮し、混ぜやすい単位で作る。1人分ずつカップに入れて作ってもよい。
- ★焼き上がりは、中心温度を確認する。

① 1人分当たりの 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	231	13.5	10.4	1.5	95	28	1.1	1.7	47	0.32	0.18	14	1.3

浦上そばろ(長崎県)

豚肉

料理の
特徴

● 南蛮貿易のさかんだった長崎市の浦上地区に残る郷土料理で、中国から伝わったもやしやポルトガルの肉を食べる習慣がミックスされ、日本人の口に合うようにいため煮にされています。

いため煮



材料名(1人分)

国産豚肉(ばら薄切り).....	40g	サラダ油.....	5g
ごぼう.....	12g	砂糖.....	5.5g
にんじん.....	8g	食塩.....	0.5g
こんにゃく.....	20g	しょうゆ.....	1.5g
乾しいたけ(乾).....	2g	清酒.....	4g
もやし.....	35g	水(しいたけのもどし汁).....	5g
さやいんげん.....	5g		

作り方

- ① 国産豚肉(ばら薄切り)とにんじん、こんにゃく、もどした乾しいたけ、いんげんは長さ3~4cmのせん切りにする。
- ② ごぼうはささがきにして水につける。
- ③ サラダ油で国産豚肉、にんじん、しいたけ、ごぼうをいためる。
- ④ 豚肉の色が変わったら、こんにゃくを入れてひと混ぜし、水と調味料を加える。
- ⑤ 野菜が煮えてきたらもやしとさやいんげんを加え、2分ほど煮る。

素材のバリエーション

- ・ばら肉はコクが出ますが脂質が高いため、控えたい場合は赤身のもも肉などでも作れます。
- ・しいたけは、しめじやえのきに変えてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合、野菜から水が出るので、水(しいたけのもどし汁)の量を加減する。
- ★もやし、さやいんげんは、スチームコンベクションオーブンで加熱してから加えてもよい。
- ★しゃきしゃきとした歯ごたえを出すため、可能な限り小分けにしてあまり長くいためすぎないようにする。

1人分当たりの
栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	252	7.1	21.1	2.9	26	22	0.7	1.0	56	0.22	0.12	5	0.9



料理の
特徴

● 岐阜県の郡上市で作られる「地味噌」で味付けした鶏料理です。もともとは盆や正月などのごちそう料理でしたが、今では日常的に食べられるようになっています。

いため煮



材料名
(1人分)

国産鶏肉 (もも).....	50g	辛みそ (色の濃いもの).....	5g
キャベツ.....	30g	しょうゆ.....	2.4g
たまねぎ.....	20g	砂糖.....	2.5g
サラダ油.....	2g	みりん.....	7g
		清酒.....	3g
		おろしにんにく.....	1g
		オレンジジュース.....	5g
		ごま油.....	1g
		一味唐辛子.....	少々

作り方

- ① 鶏ちゃんだれの材料をよく混ぜ、薄く切った国産鶏肉 (もも) を漬け込んで 30 分ほどおく。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎはせん切りにする。
- ③ サラダ油でたまねぎとキャベツをいためる。
- ④ 国産鶏肉も加えてさらにいため、鶏肉の色が変わったら漬け込んだときのたれを流し入れる。
- ⑤ 鶏肉に火が通り、たれが煮詰まるまで加熱する。

素材のバリエーション

- ・むね肉を使う場合は少しパサつくので、かたくり粉などをまぶして使うとよいでしょう。
- ・いため物に使うような緑黄色野菜を入れると栄養価が高まります。
- ・にんにくの量は調節してください。

大量調理のポイント

- ★鶏肉は下味をした後は、小分けにして冷蔵庫に保管する。
- ★キャベツは先にスチームコンベクションオーブンで加熱しておく、水が出にくく、いためる時間も短縮される。
- ★余熱が大きいので、鶏肉を先にいためた中に野菜を加えていためてもよい。
- ★鶏肉は十分に加熱し、中心温度を確認する。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
141	11.0	5.8	1.1	27	24	0.7	1.1	9	0.09	0.12	15	1.2

筑前煮(福岡県)

鶏肉

料理の
特徴

- 筑前煮発祥の福岡県は昔筑前と呼ばれていて、地名が料理の名前になりました。鶏肉と根菜の入った日本の代表的な煮物の1つです。いりどりとも呼ばれます。



煮物



こちらから調理の動画をご覧いただけます

献立例
⑭ページに記載

材料名(1人分)

国産鶏肉(もも).....	40g	和風だし.....	40g
ごぼう.....	15g	食塩.....	0.3g
にんじん.....	15g	しょうゆ.....	3g
れんこん.....	15g	砂糖.....	5g
こんにゃく.....	10g	清酒.....	5g
エリンギ.....	10g		
さやえんどう(またはさやいんげん).....	2g		
サラダ油.....	4g		

作り方

- ① 国産鶏肉(もも)は3~4cm角に、ごぼう、にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ② こんにゃくとエリンギは、他の野菜よりはやや大きめの乱切りに近い形に切る。
- ③ サラダ油で①②を順次いため、だしと調味料を加える。
- ④ 沸騰したら火を弱め、野菜がやわらかくなり煮汁が煮詰まるまで20分ほど煮る。
- ⑤ ゆでたさやえんどうを加え全体を混ぜて味をからめ、盛りつける。

素材のバリエーション

- ・エリンギの他にしめじやえのきを使ってもよいでしょう。本来は干しいたけを入れます。濃厚な風味になります。

大量調理のポイント

- ★ごぼう、れんこんは切ったら水につけ、アク抜きを行う。
- ★だしは多いほうが煮やすいが、煮汁を残したくなければ量を加減する。
- ★鶏肉は十分に加熱し、中心温度を確認する。

1人当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
166	8.0	9.8	2.2	23	26	0.6	0.9	111	0.09	0.11	11	1.0

料理の
特徴

- 大分県の郷土料理で、鶏肉にてんぷらと似た衣を付けて揚げ、酢醤油やポン酢、タルタルソースなどと食べます。

揚げ物



材料名(1人分)

国産鶏肉(むね).....	50g	ピーマン赤(パプリカ).....	8g
しょうゆ.....	2.5g	ピーマン黄(パプリカ).....	8g
下味		鶏ガラだし.....	30g
しょうが.....	1g	食塩.....	0.1g
にんにく.....	1g	しょうゆ.....	1g
みりん.....	5g	あん	
小麦粉.....	7g	砂糖.....	1.7g
かたくり粉.....	1.5g	清酒.....	2.5g
鶏卵.....	3.5g	カレー粉.....	0.8g
水.....	10g	かたくり粉.....	0.5g
揚げ油(吸油分).....	4g	水.....	1g
根深ねぎ.....	10g		

作り方

- ① しょうが、にんにくはすりおろし、下味の調味料を混ぜ合わせ、薄く切った国産鶏肉(むね)を漬けておく。
- ② 衣の材料を混ぜ、国産鶏肉に付けて170℃の油で揚げる。
- ③ 根深ねぎとピーマンはせん切りにする。
- ④ あんの調味料とだし、カレー粉と③を加熱し、野菜が煮えたら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ④を鶏肉にかける。

素材のバリエーション

- ・ ささみでも、もも肉でも作れます。
- ・ あんの野菜は、にんじんやたまねぎなどせん切りにしやすいものを。
- ・ カレー粉は他のスパイスでもよいし、入れなくてもおいしく食べられます。

大量調理のポイント

- ★ 鶏肉は下味をした後、小分けにし冷蔵庫に保管しておく。
- ★ 衣の鶏卵の取り扱いは、手指や器具による二次汚染等に注意する。
- ★ 揚げる油の温度と投入量は一定とし、中心温度を確認する。
- ★ あんは、配食直前にかけるか、別配食でもよい。

1人当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
176	12.6	7.6	1.1	17	24	0.7	0.5	31	0.12	0.11	30	0.8

献立例

牛肉 ⑤ページ



ごはん
牛乳
ジンギスカン風牛肉・野菜いため
キャベツのナムル風
オクラとカブのスープ

材料名 (1人分)		ジンギスカン風牛肉・野菜いため 以外
○ごはん		○オクラとカブのスープ
精白米	70g	オクラ
強化米	0.2g	かぶ
○牛乳	206g	根深ねぎ
○キャベツのナムル風		冷凍コーン
キャベツ	50g	洋風だし
しょうゆ	2.5g	食塩
ごま油	0.5g	しょうゆ
食酢	0.3g	かたくり粉
		水

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	643	26.6	23.7	5.6	363	102	3.4	5.5	273	0.31	0.61	62	3.4

豚肉 ⑧ページ



ごはん
牛乳
厚揚げのみそ炒め
ビルマ汁
みかん

材料名 (1人分)		ビルマ汁 以外
○ごはん		清酒
精白米	70g	砂糖
強化米	0.2g	サラダ油
○牛乳	206g	○みかん (可食部)
○厚揚げのみそ炒め		
厚揚げ	30g	
こまつな	50g	
根深ねぎ	30g	
信州味噌	7g	

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	590	22.1	19.0	5.0	442	96	3.8	3.3	390	0.50	0.53	59	2.1

鶏肉 ⑫ページ



ごはん
牛乳
筑前煮
大根とキャベツのサワークラウト風
ハム入りかきたま汁

材料名 (1人分)		筑前煮 以外
○ごはん		食塩
精白米	70g	砂糖
強化米	0.2g	こしょう
○牛乳	206g	○ハム入りかきたま汁
○大根とキャベツのサワークラウト風		ハム
だいこん	30g	鶏卵
キャベツ	20g	根深ねぎ
こまつな	10g	だし
カレー粉	0.1g	しょうゆ
サラダ油	0.6g	食塩
食酢	3g	かたくり粉
		水

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	591	22.9	21.2	3.6	300	80	1.9	3.1	239	0.31	0.54	30	2.9



公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
<https://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問合せ

e-mail : consumer@jmi.or.jp
FAX : 03-3584-6865
資料請求 : info@jmi.or.jp



令和7年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業
後援 **alic**独立行政法人 農畜産業振興機構
制作 株式会社ダイナミックサード
料理作成 女子栄養大学短期大学部