

# 食育だより

令和8年6月19日  
2号  
碧南市教育委員会

## 「愛知を食べる学校給食の日」献立



ご飯、牛乳、ニギスフライ、あいちぶたと新玉ねぎの旨煮、  
チンゲンサイとしらすの白しょうゆ炒め

6月は「食育月間」です。給食では、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、碧南市産や愛知県産の産物を紹介する献立が登場します。

### 【チンゲンサイとしらすの白しょうゆ炒め】

チンゲンサイは、碧南市と安城市産、しらす干しは大浜漁港で水揚げされたものを使用します。味つけに碧南市発祥の白しょうゆを使っています。

### 【牛乳】

愛知県産です。

### 【ニギスフライ】

愛知県で水揚げされたニギスを使っています。

### 【ご飯】

碧南市産の米を使用しています。

### 【あいちぶたと新玉ねぎのうま煮】

愛知県産の豚肉、碧南市産の新玉ねぎをたくさん使った煮物です。碧南市の新玉ねぎは、やわらかく甘さがあります。新玉ねぎのおいしさを味わうために、形が残るように火を通します。

碧南市には、おいしいものがいっぱいです!!地場産物がたくさんあり、その地場産物を使ったおいしい料理がたくさんあります。碧南市の地場産物を使った料理をぜひ、覚えてください!

## 落花生の煮豆

落花生の煮豆は、碧南市で昔から食べられている郷土料理です。落花生を薄皮ごと甘辛く煮込んで作ります。

### 使われている地場産物



落花生



にんじん

※地場産物の収穫できる時期はそれぞれ違います。

#### ★ポイント★



落花生の郷土料理には、殻つきのまま塩ゆでする「地豆」もあります!!

#### <材料> 4人分

- ・落花生薄皮付き 40g
- ・ちくわ 1本
- ・板こんにゃく 40g
- ・にんじん 20g
- ・れんこん 20g
- ・角昆布 2g
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・水 60ml

#### <作り方>

- ①落花生は一晩水につけておく。
- ②ちくわは5mm幅の輪切り、板こんにゃくは1cm四方のサイズで5mmスライス、にんじん・れんこんは5mm角切りにする。
- ③落花生、にんじん、こんにゃくを水で煮る。
- ④にんじんがやわらかくなったら、さとうを入れる。
- ⑤ちくわ、昆布、れんこんを入れ、しょうゆで味を整え、煮る。

## 葉生姜の天ぷら

「生姜は辛い」と思うかもしれませんが、葉生姜の辛みはとてもさわやかです。天ぷらにすることで、葉生姜のおいしさがそのまま味わえます。

### 使われている地場産物



葉生姜

#### ★ポイント★



昔ながらの食べ方には、生のまま酢みそに付けて、かじって食べる食べ方があります。

#### <材料> 葉生姜一束分

- ・葉生姜 一束
- ・豚バラ肉 200g
- ・天ぷら粉 適量
- ・塩、こしょう 少々
- ・揚げ油 適量

#### <作り方>

- ①葉生姜を1枝ずつにする。葉の部分の部分を短く切る。
- ②豚肉に塩、こしょうをして、葉生姜に巻きつける。
- ③②の肉を巻いたところに、天ぷら粉をつける。
- ④160℃の油で3~4分程度揚げる。

※JA あいち中央ホームページ ショウガ料理レシピより

## へきなん焼きそば

碧南市の地場産物をたくさん使ったご当地グルメです。令和3年に文化庁が認定する「100年フード」に認定されました。

### 使われている地場産物



キャベツ



玉ねぎ



にんじん



しらす干し

※地場産物の収穫できる時期はそれぞれ違います。



白しょうゆ、白だしは、碧南市発祥の調味料です。

#### <材料> 4人分

- ・焼きそば麺 240g
- ・豚もも肉薄切り 60g
- ・ちくわ 1本
- ・キャベツ 1/8玉
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 2/3本
- ・しらす干し 大さじ1
- ・酢生姜、サラダ油 少々
- ・白しょうゆ 小さじ2
- ・白だし 小さじ2
- ・みりん、酒、塩、こしょう 少々

#### <作り方>

- ①キャベツ・玉ねぎは5mmスライス、にんじんは短冊切り、ちくわは輪切り、酢生姜はみじん切り、豚肉は一口の大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ちくわを順に炒める。
- ③焼きそば麺をレンジなどで温める。
- ④②に③の焼きそば麺を入れ、酢生姜、しらす干し、調味料を加える。

※レシピは、給食のレシピを紹介しています。