

さばえ学校給食応援団による

# 学校給食 新レシピ



鯖江市



鯖江市では、新鮮で味がよく、安全で安心して食べることが出来る、地元の食材を食事に取り入れる地産地消を推進しています。今回、地場産野菜を学校給食に取り入れることを目的として、給食の新メニューを開発し、レシピ集にまとめました。

鯖江らしさを盛り込んだ献立をご紹介します。

農林水産省 学校給食地場食材利用拡大モデル事業



## 目 次

野菜紹介 さばえ菜花	02
レシピ さばえ菜花のまぜごはん	03
野菜紹介 吉川ナス	04
レシピ 吉川ナスの揚げ浸し	05
レシピ 吉川ナスのケチャップマー婆	06
野菜紹介 さばえの野菜	07
(さばえ菜花米・さばえ夢てまり・越のルビー・大豆)	
野菜紹介 ブロッコリー	08
レシピ ブロッコリーのクリーム煮	09
野菜紹介 桑 茶	10
レシピ 桑の葉入り天ぷら	11
野菜紹介 山うに	12
レシピ 山うにドレッシング	13
レシピ 季節の野菜の卵の花あえ	14
レシピ 根菜炒めなます	15
レシピ 打豆入り野菜かき揚げ	16
レシピ 吳 汁	17
レシピ 夏野菜カレー	18
レシピ じゃこずし	19
協力団体紹介	20

# さばえ菜花

青森県下北半島を中心に栽培されている「ククタチ」と三重県産の「極早生菜の花」を交配し、鯖江で生まれた菜花です。辛味、苦味がなく、甘みのある食べて美味しい食用菜花です。

市内では景観作物としても利用され、3月下旬から4月中旬にかけて見ごろをむかえます。

収穫時期：12月～4月



## さばえ菜花のまぜごはん

考案：JA えんなん女性部 三代会

### 材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- さばえ菜花 ..... 200g  
(小松菜・大根葉などの青菜でもよい)
- 上乾ちりめん ..... 15g
- バター ..... 15g
- しょう油 ..... 10cc
- ※塩・こしょうはお好みで

### 作り方

- ❶ 米は普通に炊く。
- ❷ 菜花は色どりよくさっとゆでて、小口切りにする。
- ❸ なべに分量のバターをとかし菜花をいため、さらに上乾ちりめんを入れ分量の醤油を足してさっと炒める。
- ❹ 分量のごはんにまぜて出来上がり。

※小学校では、バターとしょう油の量を減らし、「さくらめし」に塩・こしょうで味付けをしている。



鯖江市の特産である  
「さばえ菜花」を利用した、  
色どりの美しい一品です





# 吉川ナス

1000 年以上もの歴史を持ち、一説には加茂ナスのルーツとも言われます。ソフトボールくらいの大きさがあり、やや巾着型の丸ナスで外皮が薄く、実が締まって、荷崩れしないのが特徴です。油との相性が大変よく、旬は7・8月で、火を通すと甘くとろける様な味わいは絶品です。

収穫時期：7月～10月



## 吉川ナスの揚げ浸し

考案：JA えんなん女性部 三代会

### 材料 (4人分)

- 吉川ナス ..... 250g  
(中1個)
- 揚げ油 ..... 適量
- ピーマン ..... 40g
- しょうゆ ..... 20cc
- 砂糖 ..... 6g
- だし汁 ..... 180cc

### 作り方

- ❶ 吉川ナスは、がくの先のかさの部分を取り、ピーマンはへたと種を取り、一口大に切り油で揚げる。
- ❷ 鍋にしょうゆ・砂糖・だし汁を入れて火にかけ、ひと煮立ちした後、冷ます。
- ❸ ①のなすを②に浸し、味をなじませた後、器に盛る。

ナスを揚げた後に  
冷凍保存すれば、  
冬場でも食べることができます



## 吉川ナスのケチャップマーボ

考案：食生活改善推進員会

### 材料 (4人分)

- 吉川ナス ..... 250g
- 豚挽き肉 ..... 120g
- 生シイタケ ..... 2枚 (20g)
- ピーマン ..... 2個 (70g)
- 玉ねぎ ..... 100g
- ごま油 ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ケチャップ ..... 大さじ4
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 醤油 ..... 小さじ2
- A 酒 ..... 小さじ1
- 生姜汁 ..... 小さじ1
- スープ（または水）... 1カップ  
(コンソメ 小さじ1含む)
- 片栗粉 ..... 大さじ1と1/3

### 作り方

- ❶ ナスは2cm角に切って水にさらす。野菜は1cm位の角切りにする。
- ❷ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、さらに①を入れて炒め、Aを入れ①の形を崩さないようにとろみがつくまで混ぜ合わせる。

地元産のナスを使い、  
ケチャップで  
味付けをするので、  
低学年の子供たちでも  
食べやすい一品です

※小学校ではナスを減らして、揚げたじゃがいもや、  
茹でた人参を加えてアレンジもしている。

## さばえ菜花米

「さばえ菜花」の開花を楽しんだ後、土中に花や茎を混ぜ込むようにすき込み、緑肥として有効活用します。このことで田んぼの抑草効果が見込まれ、化学肥料を使用せず、農薬の使用も通常の半分以下に抑えて栽培されたコシヒカリです。



## さばえ夢てまり

目にも鮮やかなオレンジ色の果肉で、香りが高く、肉質が粘質のマルセイユメロン。その中でも、糖度 14 度以上のものを「さばえ夢てまり」といいます。



## 越のルビー

越のルビーは福井県オリジナルのミニトマトです。その名の通りルビーのような真っ赤な色とつやを持ち、頭の先がとがっているのが特長です。甘さの中に酸味があり、爽やかな旨みがこの一粒にぎゅっと濃縮されています。



## 大豆

古くから五穀の一つとして、また動物性食品に変わる「畑のお肉」として呼ばれるほど栄養価も高く、重要な農作物です。鯖江市では、稲作の転用作物として広く栽培され、豆腐やお味噌、しょう油などの加工品や、枝豆や打ち豆としても利用されています。



地中海沿岸が原産地であり、イタリアで古くから作られていきましたが、鯖江で本格的に作られるようになったのは、ここ 30 年ほどの間です。「さばえさんどーむ」と命名し、ブランド化に向けて本格的な取り組みを始めました。栄養たっぷりの緑黄色野菜で、クセもアクもなく、和風のお浸しや辛し和えなどでも美味しいいただけます。

収穫時期：初夏採り（6月～7月）、秋採り（10月～12月）

# ブロッコリー



鯖江市産の  
ブロッコリーを使った  
クリーム煮で、鶏肉も  
入っているので、  
主菜になる  
一品です

考案：食生活改善推進員会

## 材 料 (4人分)

- ブロッコリー …… 100g
- 鶏肉 ……………… 150g
- △ 米粉（かたくり粉）… 大さじ1
- △ 酒 ……………… 大さじ1/2
- 人 参 ……………… 40g
- カ ブ ……………… 80g
- 玉ねぎ ……………… 50g
- 牛 乳 ……………… 100cc
- △ スープ（または水）… 100cc  
B (コンソメ 1g含む)
- △ 米粉（かたくり粉）… 大さじ1
- 酒 ……………… 大さじ1
- 塩 ……………… 小さじ1/3
- 油 ……………… 大さじ1

## 作 り 方

- ① ブロッコリーは小房にして、塩ひとつまみ入れ、塩ゆでにする。
- ② 鶏肉は、一口大に切り、酒をふりかけておく。
- ③ 人参・カブは、短冊に切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ④ 大さじ1の油で人参・カブ・玉ねぎを炒め、米粉（かたくり粉）をまぶした鶏肉を入れ、さらに炒める。  
火が通ったら、牛乳と米粉（かたくり粉）少々を溶いたスープを入れ、酒大さじ1、塩小さじ1/3で調味して、混ぜながら2～3分煮る。
- ⑤ ブロッコリーを④に混ぜ合わせる。

河和田地区は明治時代養蚕が盛んだったため、山に桑の木が残っています。自然豊かな河和田で育った桑の葉を、枝ごと刈り取り、綺麗に水洗いし、天日で十分乾燥させます。葉を枝からはずし、手もみで細かくし、一つ一つ手作業で袋に詰めています。手間はかかりますが、安心で美味しい桑茶です。桑茶パウダーや桑茶クッキー、桑茶ロールケーキなどの商品もあります。

販売場所：うるしの里会館内「喫茶椀椀」、

ラポーゼかわだ、A-coop 東さばえ店、  
北鯖江パーキングエリア、鯖江市役所売店

うるしの里  
いきいき協議会

河和田産 手づくり 天日干し

桑  
茶

くわのはちや  
パウダー

うるしの里  
いきいき協議会

桑 茶



## 桑の葉入り天ぷら

考案：うるしの里いきいき協議会

### 材料 (4人分)

- ちくわ ..... 2本
- さつまいも ..... 60g
- ／ 小麦粉 ..... 適量
- A 塩 ..... 適量
- ＼ 桑の葉パウダー ... 適量
- ／ 小麦粉 ..... 適量
- B 塩 ..... 適量
- ＼ 人 参 ..... 40g
- サラダ油 ..... 適量

### 作り方

- ❶ ちくわは、縦半分、横半分に切る。  
さつまいもは、皮をむいて、7~8 mmの輪切りにして、水につけておく。
- ❷ 人参はみじん切りにする。
- ❸ (2種類の衣をつくる)  
Aは小麦粉に少量の水と塩と桑の葉パウダーを加えた桑の葉衣。  
Bは小麦粉に少量の水と塩と人参のみじん切りを加えた人参衣。
- ❹ Aの桑の葉衣にちくわ、Bの人参衣にはさつまいもを付けて、油であげる。

鯖江市東部に位置する河和田地区に伝わる伝統の薬味です。柚子、福耳とうがらし（赤ナンバ）、鷹の爪、塩を丹念にすりこみ、見た目は鮮やかなオレンジ色で、さわやかな香りやピリっとした味、なめらかな食感です。

販売場所：うるしの里会館内「喫茶椀椀」、  
道の駅 西山公園、鯖江市役所売店

山うに



# 山うにドレッシング

考案：うるしの里いきいき協議会

## 材 料 (4人分)

### 【マヨネーズタイプ】

- 山うに ..... 20g
  - オレンジジュース ..... 30cc
  - 砂 糖 ..... 10g
  - マヨネーズ ..... 15g
  - 塩 ..... 少々
  - あればレモン果汁 ..... 少々
  - // サラダ油 ..... 少々

#### 【フレンチドレッシングタイプ】

- サラダ油 ..... 50cc
  - 醋 ..... 大さじ 2
  - 塩 ..... 小さじ 1/3
  - 山うに ..... 大さじ 1

## 作り方

(マヨネーズタイプ)

- ### ① 材料をすべて 混ぜ合わせる。

生野菜はもちろん、  
ゆで野菜（温野菜）に  
つけてもおいしく  
いただけます

#### 【フレンチドレッシングタイプ】

- ① ボールに山うに塩を入れる。
  - ② 醋を加え、泡立て器でよく混ぜる。
  - ③ 最後にサラダ油を糸のように細くたらしながら泡立て器でかき混ぜる。

※山うには、山うに10gに対し砂糖小さじ1の割合で混ぜ合わせてお物薬にあえて使用することも出来る

※学校給食では、山うには加熱したり、辛くない山うにを  
使用するなどの工夫をして使用している。



## 季節の野菜の卵の花あえ

考案：JA あんなん女性部 三代会

### 材料 (4人分)

- 卵の花 ..... 60g
- さやいんげん ..... 25g
- 人 参 ..... 25 g
- 干し椎茸 ..... 3g
- すりごま ..... 8g
- 砂 糖 ..... 5g
- みりん ..... 10cc
- しょう油 ..... 5cc
- 塩 ..... 1.5 g
- だし汁 ..... 175cc  
(しいたけの戻し汁も含む)

### 作り方

- ❶ さやいんげんは、塩（分量外）を少々入れ、色よく茹でて1cmの巾の斜め切りにする。
- ❷ 人参は短冊切りにする。
- ❸ 水に戻した干し椎茸は、千切りにする（戻し汁をとっておく）。
- ❹ だし汁と、椎茸のもどし汁を合わせて175ccにし、その中に人参・椎茸・調味料を入れて煮る。味がなじんだら、卵の花を入れて、汁気が少なくなるまで煮る。
- ❺ 火をとめて、すりごまとさやいんげんを混ぜ合わせ、器に盛る。

昔から伝わる伝承料理で、地場産の食材を  
ふんだんに使い、ご飯のおかずに向く一品です



## 根菜炒めなます

考案：食生活改善推進員会

### 材料 (4人分)

- 大根 ..... 120g
- レンコン ..... 120g
- ゴボウ ..... 80g
- 人参 ..... 80g
- ネギ ..... 20g
- うす揚げ ..... 20g
- だし汁 ..... 小さじ4
- A 砂糖 ..... 小さじ2と2/3
- しお油 ..... 小さじ4
- 酢 ..... 小さじ4
- 白ゴマ ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 大さじ1



食物繊維の多い野菜を使った一品です

### 作り方

- ① 大根、レンコン、人参はいちょう切りにし、ゴボウはささがきにして、水につけてアクをとる。
- ② うす揚げは油抜きして短冊に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱して、①と②を炒める。
- ④ しなりいたら A を加え、汁がなくなるまで炒め、白ゴマと小口切りにしたネギをふる。



### おまけレシピ にんじんご飯

- 材料 (4人分)  
米 ..... 2カップ  
ほたて缶詰 ..... 1個  
(70g入り)  
人参 ..... 100g  
塩 ..... 2g

### 作り方

- ① 人参をすりおろす(三キサーにかけても良い)
- ② 人参、ほたて缶、塩を研いだお米に加える
- ③ 米2カップの水を加減にして炊き上げる



## 打豆入り 野菜かき揚げ

考案：サルビア・キッチン

### 材料 (4人分)

- 打豆 ..... 8g
- 玉ねぎ ..... 40g
- 人參 ..... 40g
- いんげん ..... 6g
- 小麦粉 ..... 20g
- 米粉 ..... 5g
- サラダ油 ..... 適量

※打豆は歯ごたえがあるので、柔らかい方がお好みの方は、事前に水に1時間つけてから衣に混ぜる

### 作り方

- ① 小麦粉と米粉を混ぜ、水少々を加え、衣をつくる。
- ② 切った野菜と打豆(乾燥のまま)を衣の生地に入れ、ざっくり混ぜ、油で揚げる。

鰐江市内では  
大豆を多く  
生産しているので、  
大豆を使用した  
一品です

### あまけレシピ 黒豆入りごはん

- 材料 (4人分)  
黒豆 ..... 1/2カップ  
米 ..... 3カップ  
塩 ..... 小さじ2杯

### 作り方

- ① 黒豆をフライパンでいる(豆に白いすじができるまで)
- ② 炊飯器に米、黒豆、塩を入れ炊き込む



## 呉汁

考案：うるしの里いきいき協議会

### 材料 (4人分)

- だし汁 ..... 4カップ
- 大豆 ..... 1合
- カブ ..... 40g
- 人參 ..... 20g
- 里いも ..... 40g
- 白菜 ..... 40g
- 味噌 ..... 適量

### 作り方

- ❶ 大豆（一晩水につけておく）は、フードプロセッサーで細かくしておく。
- ❷ 野菜を一口大に切り、だし汁で柔らかくなるまで煮たら、細かくした大豆を加え、沸騰したら味噌を入れ、味を調える。





## 夏野菜カレー

考案：サルビア・キッチン

### 材料 (4人分)

- ナス ..... 3本
- かぼちゃ ..... 200g
- じゃがいも ..... 300g
- ピーマン ..... 10g
- トマト ..... 50g
- とりもも肉 ..... 100g
- 水 ..... 700ml
- カレー粉（ルー）... 100g

### 作り方

- ① すべての材料を一口大に切る。
- ② サラダ油で肉をいため、野菜もいためて水を入れて煮込む。
- ③ 野菜が煮えたら、カレー粉をいれてとろみがついたら出来上がり。

地元で採れた野菜を  
タップリ使用している  
一品です

おまけレシピ  
**ミニトマトのコンポート**

材料 (4人分)  
ミニトマト ..... 8個  
はちみつ ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 25cc

### 作り方

- ① ミニトマトのへたを取り、湯むきする
- ② タッパーなどの保存容器にトマトを入れる
- ③ はちみつとレモンを上からかけて、冷蔵庫で冷やす
- ④ 2~3時間後位から食べられる



## じゃこずし

考案：食生活改善推進員会

### 材料 (4人分)

- |       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| □ 米   | ..... | 2合    |      |
| □ じゃこ | ..... | 20g   |      |
| □ 酢   | ..... | 大さじ1  |      |
| □ 枝豆  | ..... | 40g   |      |
| □ 白ゴマ | ..... | 大さじ1  |      |
| A 醋   |       | ..... | 60cc |
| A 砂糖  | ..... | 36g   |      |
| A 塩   |       | ..... | 小さじ1 |
| □ 卵   | ..... | 1個    |      |

### 作り方

- ① じゃこは、酢大さじ1をかけて戻し、枝豆はゆでる。
- ② Aをご飯に混ぜ合わせ、すし飯をつくり、じゃこ、枝豆、白ゴマを合わせ、皿に盛る。
- ③ 卵は錦糸卵にして、じゃこずしにかけ、色よく仕上げる。



じゃこのたんぱく質と  
カルシウムが取れる、さっぱりすしごはん  
靖江市では、枝豆も多くとれるので、  
枝豆を使用した一品です

# 協力団体紹介



## <鯖江市食生活改善推進員会>

市民の健康づくりのため、食生活の改善および食生活を通した健康づくりの普及を図ることを目的とし活動している。鯖江市の食と健康福祉フェアや食の健康づくり講習会、各地区公民館等でのおやつ作り体験や伝承料理、昔菓子作りなどを行っている。

鯖江市内の推進員数は約 100 名で、アイアイ 鯖江 健康福祉センターを拠点に活動している。

## <JA たんなん女性部三代会>

地場野菜直売所を運営する「ふきのとう市」と連携し、野菜の生産から加工、販売まで手掛けける。「地産地消」に重点をおいた加工品・惣菜開発と販売、農業を通じて食の安全安心を伝える地域に根差した食育活動を行っている。代表的な商品は「近松の里（地場野菜を使用した福神漬）」。鯖江市自慢の一品に認定されている。

また、長年「観月の夕べ」で、「すこ」や「たくわんの煮たの」等、伝承料理を提供し、地元の食文化を伝える活動を行う。

### 【ふきのとう市】

鯖江市杉本町 8-3-1 (JA たんなん鯖江北支店前)  
5月から12月の土曜日 (13:30 ~ 15:00)

## くうるしの里いきいき協議会>

地場野菜や花を販売する朝市「河和田ふれっしゅ市」、越前漆器に盛り付けた地産地消の料理を提供する「喫茶椀椀」を運営している。また、河和田の伝承料理や薬味「山うに」や、養蚕が盛んだった河和田地区の特性を生かし「桑茶」を作成し、特産化に努める。「山うに」を現代風にアレンジした「うるしの里ご膳」を誕生させた。

また、河和田小学校の学校給食畠の運営や、「朴葉めし」、「ぜんまいのおあえ」「葉ずし」など、伝承料理の指導も行う。

### 【椀椀／河和田ふれっしゅ市】

鯖江市西袋町 40-1-2(うるしの里会館内)  
軽喫茶「椀椀」／毎日営業(毎月第4火曜日は休み)  
(9:30～16:00)  
河和田ふれっしゅ市／4月～12月の土曜日  
(9:00～12:00)



## 豊シニアエージクラブ <サルビア・キッチン>

平成 18 年に地場野菜直売所「サルビア会館」、平成 25 年に惣菜等加工所「サルビア・キッチン」をオープンさせ、毎週水曜・土曜日の開館日には、地元豊地区の新鮮で、安全・安心な野菜、地場産食材を使った惣菜等の販売を行う。

また、地元の野菜を学校給食に納める活動や学校給食畠の運営も行い、年間を通じて豊小学校や豊こども園の児童に農業体験の指導も行う。

### 【サルビア会館／サルビア・キッチン】

鯖江市下野田町 25-12-1  
4月～12月の水・土曜日(9:00～12:00)





発行：鯖江市産業環境部農林政策課

〒916-8666 福井県鯖江市西山町 13 番 1 号  
TEL. 0778 - 53 - 2232

協力：鯖江市学校給食研究部会