

2019 3月



料理帳



1人分 (中学生)

栄 養 価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩 相当量	カル シウム	マグネ シウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物 繊維
	Kcal	総量g	総量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	734	26.9	21.7	2.5	334	153	3.4	4.2	342	0.6	0.5	66	7.5

とうもろこしごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 80g バター…………… 1g
とうもろこし…………… 80g

作り方

- ①とうもろこしは皮をむき、実を芯から切りはなす。
- ②精白米を研いで、浸漬させ、とうもろこしを入れて炊く。
- ③ごはんが炊きあがったら、バターを加え、全体を混ぜ合わせる。

地野菜のみそ汁



材 料 (1人分)

島豆腐…………… 36g 麦みそ…………… 10.8g
じゃが芋…………… 18g かつお節…………… 3.6g
玉ねぎ…………… 12g 水…………… 150g
ねぎ…………… 4g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②島豆腐、じゃが芋は1.5cm角、玉ねぎはくし形、ねぎは小口に切る。
- ③だし汁にじゃが芋を入れて煮込み、玉ねぎと豆腐を加える。
- ④みそを溶き、仕上げにねぎを加える。

まぐろのふぎ炒め



材 料 (1人分)

まぐろのふぎ…………… 12g サラダ油…………… 1.2g
三枚肉…………… 6g おろしにんにく…………… 0.1g
キャベツ…………… 36g 砂糖…………… 2.4g
人参…………… 12g しょうゆ…………… 2.4g
玉ねぎ…………… 24g シママース…………… 0.6g
にら…………… 6g こしょう…………… 少々

作り方

- ①まぐろのふぎは短冊に切り、茹でて、水でよく洗い臭みをとる。
- ②三枚肉は茹でて短冊に切る。
- ③キャベツは1cm幅、人参はせん切り、玉ねぎはくし形、にらは3cmの長さに切る。
- ④フライパンに油をひいて、にんにくを炒め香りを出す。
- ⑤三枚肉を炒め、キャベツ、人参、玉ねぎを炒め合わせる。
- ⑥野菜に火が通ったら、まぐろのふぎを加える。
- ⑦調味料で味をつける。
- ⑧仕上げににらを加える。

かぼちゃの素揚げ



材 料 (1人分)

かぼちゃ…………… 20g シママース…………… 少々
揚げ油…………… 適量

作り方

- ①かぼちゃを5mm幅の薄切りにする。
- ②160度で色よく揚げ、仕上げにシママースをふる。

パイナップル



材 料 (1人分)

パイナップル…………… 100g

作り方

- ①皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

献立のお知らせ

南大東島の食材について

「とうもろこし」

夏にはとうもろこしの栽培もされています。時期限定の甘みの強いもぎたてのとうもろこしを真空パックした「ティータコーン」もお土産に人気。学校栄養士と共同開発されたカーネルコーンもあります。

「じゃが芋」

農地面積9割を占めるさとうきび畑^{りんさく}の輪作として、じゃが芋を栽培しており、年々作付け面積も拡大しています。南大東島は孤島であることが幸いし、病虫害が少ないため、種子消毒以外に農薬を使わなくても栽培ができ、島の土壌も適しています。また、気候を生かした早出し品として評価を得ています。

「まぐろのふぎ」

ふぎとは、胃のこと。南大東島ではまぐろの胃を野菜と炒めて食べます。コリコリとした食感がよく、学校給食ではカレー味に仕立てて出す事もあります。

「かぼちゃ」

完熟の甘みのあるかぼちゃが見直され、市場では高い値段で取引がなされています。冬かぼちゃ、春かぼちゃとして名が付くよう、南大東島では一大産地としてのブランド化にも力を入れています。



〇〇給食室より

ちよと
シタリ

島を見つけた人について

事業欲旺盛な絹織業人「玉置半右衛門」が、明治31年、遠洋漁業で琉球方面へ出漁中に南大東島を発見し、この島の開発に着眼したのが始まりです。その後、宿舎の建築が始まり、池の発見により水の不安が解消され、穀類・野菜の植え付けが進んでいきました。明治35年には人力による黒糖製糖が始まり、寺小屋式の教育も行われるようになりました。昭和に入ってから、空路開通もなされ現在の発展につながりました。



玉置半右衛門

島の祭典について

南大東島では、毎年新暦9月22日と23日両日を祭日とし、村を挙げて大東神社で豊年を祈願する「豊年祭」が行われます。島民にとって戦前から続く大事な行事で、前日の宵祭りから学校や会社は午後から休みになり、島全体が祭り一色となり大いに賑わいます。23



日の本祭りは、朝のパレードで始まり、沖縄県では珍しい神輿や山車が各字から出され、神社本殿までの階段を駆け上がります。境内では、江戸相撲と沖縄角力の奉納相撲も行われ、子ども達が相撲をとり、小学3年生までは女子も参加することができます。八丈島と沖縄県の文化が融合した独特の祭事「豊年祭」は、開拓当初から続けられてきた島の一大娯楽でもあります。