

西伯郡学校給食郷土料理レシピ集

学校給食から
家庭の味へ



子どもに
伝えたい味

西伯郡学校給食会栄養士部会

平成29年度

大山おこわ



使用した
地場産物

もち米・うるち米
鶏肉・にんじん
ごぼう・干しいたけ
あごちくわ

ポイント

大山山麓に伝わる郷土料理です。

昔から、お祭りや祝い事のごちそうとして各家庭で受け継がれてきた味です。

炊飯器でも簡単に作れます！ご家庭でもぜひ、挑戦してみてください。

1人あたり397kcal

材料名	分量(3合分)	作り方
もち米	2 合	①米を洗って、ざるに上げておく。 干しいたけは、戻しておく。 ②鶏肉は1cm角、あごちくわ、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、戻した干しいたけは小さく切る。 ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけを炒め、調味料、ちくわを加えてひと煮立ちさせる。 ④具と煮汁をざるで分け、煮汁はだし汁に加えておく。 ⑤炊飯器に、①の米とだし汁、具を混ぜて炊飯する。
うるち米(精白米)	1 合	
鶏もも肉	80 g	
にんじん	50 g	
ごぼう	50 g	
干しいたけ	3 g	
あごちくわ	60 g	
サラダ油	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
食塩	小さじ1/2	
だし汁	2カップ強(450ml) ※しいたけの戻し汁、具の煮汁、水	

じゃぶ



使用した
地場産物

鶏肉・にんじん
ごぼう・大根
白菜・白ねぎ
干しいたけ・木綿豆腐

ポイント

じゃぶは、地元でとれる旬の野菜やきのこ、豆腐、肉などたくさんの食材を入れて、ごった煮にした料理です。

じゃぶじゃぶ煮るところから「じゃぶ」又は、「じゃぶ汁」と呼ばれるようになりました。

1人あたり118kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉	150 g	①鶏肉は一口大、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は1cm幅、白ねぎは斜めに切る。干しいたけは戻して細切りにする。 ②鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒める。にんじん、大根、ごぼうも入れてさらに炒め、干しいたけと戻し汁、水を加えてあくをとりながら煮る。 ③根菜に火が通ったら、白菜、白ねぎを加え、豆腐をくずしながら入れて、酒、砂糖、しょうゆで調味する。
にんじん	60 g	
ごぼう	60 g	
干しいたけ	3 g	
大根	180 g	
白菜	150 g	
白ねぎ	90 g	
木綿豆腐	180 g	
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ2	
水	2カップ	
サラダ油	適量	