

# 季節のおすすめ かながわ産品



第42号

真鶴町の  
給食

かながわ産品学校給食デー 学校紹介

真鶴町立まなづる小学校

栄養教諭 猪股 優子



川口教頭 猪股栄養教諭 浜口校長

**真鶴町**は、神奈川県南西部の真鶴半島とその周辺からなる神奈川県で 2 番目に小さな町です。波静かな美しい真鶴港と岩漁港があり、古くから漁業が盛んでした。真鶴半島の先端にある“お林”は“魚つき保安林”に指定されています。樹木の影が魚に安息を与え、林でろ過されたミネラル豊富な地下水が海に流れ込み、味の良い魚が育つと言われています。また、北部の海岸沿いの丘陵は、みかんの栽培がされています。**まなづる小学校**は、平成 17 年 4 月に 2 つの学校が統合されて開校した、町で唯一の小学校です。児童数は 207 名、学級数は通常級 7 クラスと支援級 3 クラスです。給食は自校方式で、中学校は給食を実施していないので、町で給食を実施している学校は本校だけです。

## “ふるさとの味”を伝える給食

真鶴町には、幼・小・中の連携教育の柱のひとつとして“ふるさと教育”があります。その中には、海の生き物や漁業について学ぶ“海の学校”や農家の仕事を学ぶ“みかん狩り”など、食育に関わるものもあります。このように学んできた“ふるさとの味”を給食でも伝えていきます。真鶴町や神奈川県でとれた地場産物を給食で積極的に使っています。真鶴町産のものは、さば・あじ・かます・しいらなどの魚、みかんやレモン・ぽんかん・ネーブル・清見などの柑橘類です。地場産の食材を使った時には、毎日の給食時に全クラスに配布する資料“ぱくぱくランチ”で紹介をしています。



クラスに配布の“ぱくぱくランチ”

## かながわ産品学校給食デー

令和 3 年 11 月 10 日（水）に“給食試食会”を行い、



麦ご飯 牛乳  
あじの干物のカリカリ揚げ  
すいとん・まなづるみかん

保護者に給食での地場産食材使用を知ってもらうため“かながわ産品学校給食デー”としました。この日は“歯と口の健康週間”の期間中で“かみかみ献立”です。麦ご飯・牛乳・あじの干物のカリカリ揚げ・すいとん・まなづるみかんで、真鶴町産は、あじの干物・里芋・みかん、神奈川県産は、米・牛乳・大根・小松菜です。“あじの干物のカリカリ揚げ”は、干物を素揚げにしたもので、頭からしっぽまでカリカリと丸ごと食べられ、児童や先生方に人気です。参加の保護者からは「神奈川県産の食材を使ったメニューがよく考えられていて、楽しみながらいただきました。」「干物のカリカリ揚げは、おせんべいのような感覚で全部食べられました。家でも作ってみようと思います。」などの感想をいただき、とても好評でした。

真鶴町は小さな町なので、これからも漁協や農家の方や町役場の職員と連携をし、“ふるさとの味”を給食を通して伝えていきたいと思っています。

## 給食ってスゴイ!



給食試食会の様子

## 目次

かながわ産品学校給食デー 学校紹介 真鶴町立まなづる小学校	1P
県産食材勉強会（調理実習）	2P
県産食材見学レポート①「青パイヤ」	3P
県産食材見学レポート②「ひじき」	4P



2021年  
11月4日(木)

# “県産食材勉強会(調理実習)”を開催!

## ～県産食材を使用した学校給食への献立提案～

今年は、計画時にコロナ禍による緊急事態宣言の延長が続き、どのような形がいいのかと検討を重ね、参加人数を絞ったビデオでの勉強会の開催になりました。講師は、かながわブランドコンダクターの阿部富美氏です。栄養士でもあり、料理教室を主宰、食育インストラクターや国際薬膳食育師、野菜ソムリエなど多方面でご活躍されています。当日は、阿部講師が作成したビデオを視聴し勉強しました。

前半は“食”に関する講義です。“給食の役割”として、神奈川県は食料自給率(カロリーベース)が全国で下から2番目の2%であり上げることが必要、神奈川県は子どもたちの野菜嫌いが全国で一番!それを克服させるため学校給食で味覚を育むことは大切、また、食文化の伝承についてと、様々なお話の中から、学校で“食育”を進めていくヒントをいくつかいただきました。後半は料理のデモンストレーションです。県産食材を使用した学校給食でも活用できる5つの料理の紹介により、調理方法やコツなどを詳しく教えていただきました。ビデオなので手元がよくわかり、「なるほど」「試してみよう」と思うことがたくさんありました。



講師の  
阿部 富美氏

### 使用可能な 県産食材

青パパイヤ  
やまゆりポーク  
にんじん  
小松菜  
キクラゲ  
湘南ゴールド  
ジャム



### 使用可能な 県産食材

乾燥大根葉  
切干大根  
さつま芋  
ひじき  
湘南ゴールド  
ピューレ  
さつま芋  
ペースト  
などなど…

- 1 やまゆりポークと野菜の味噌炒め → 豚肉を細く切るコツ、ピーマンのヘタの取り方、野菜の切り方など
- 2 青パパイヤ入り切干大根の煮物 → 青パパイヤの処理、乾物の戻し方や戻し汁の活用、油揚げの油抜きなど
- 3 やまゆりポークの湘南ゴールドソース → セロリのスジの取り方やパプリカの切り方、炒め方など
- 4 小松菜とひじきのさっと煮 → 小松菜などの青菜類の洗い方やゆで方など
- 5 さつま芋きんとん湘南ゴールド風味 → 湘南ゴールドジャムやさつま芋ペーストの活用など

学びました!

今年は、調理室で行う調理実習とは違った形での勉強会になりましたが、多くのことを得た勉強会でした。

レシピの詳細については、県学校給食会ヘルプデスクのホームページをご覧ください。また、視聴希望の方はヘルプデスクまでご連絡ください。来年は、ぜひ調理室での調理実習ができるといいですね。

### 参加者からの声

- 料理デモでの調理のコツやヒントを今後の給食作りに活用していきたい
- 児童生徒に、神奈川県は食料自給率などを伝えていきたい
- 青パパイヤの調理が興味深かった
- 調理実習をし、実際に学び、味を確認したい
- 大量調理でも楽に使用できる野菜を使ったレシピを知りたい
- など



“JAはだの”さんでは、今年からニホンジカ・イノシシなどの獣被害対策として青パパイヤの栽培を始めました。「自然のままに栽培をし旬のものを食べる」という考えから、暖房に必要な重油を使わずSDGsの取組みもできる露地栽培で育てています。“パパイヤ”というと、南国の黄色く熟した甘くておいしいフルーツというイメージですが、霜の降りる地域では黄色く熟さず、霜が降りて枯れる前に青パパイヤとして収穫をします。今年は15軒の農家で栽培を始め、およそ4,700kgの収穫を予定しているとのこと（9月現在）。

この日は、鶴巻温泉近くの沼田さんの畑と案内をしてくださったJAはだのの安居院さんの試験栽培をしている畑を見せていただきました。



節に花が咲く



2.5mくらいもある

## 青パパイヤの紹介 いろいろお聞きしました♡

大きな草！	木の様だが草！竹のように節があり中は空洞で、そこに黄色い可愛い花が咲き、実がなる 下の節から上の節まで順番に花が咲き実をつけ、1本から20～30個の収穫がある 雌雄両性で、たまに雄花だけのものがある（小さな花がたくさん咲いてキレイ！）		
手間がかからない！	病害虫に強いので消毒はしない 除草は機械でも大丈夫（苗は3mの間隔をあけて植えるので機械を入れることが出来る）		
品種は？	背丈が大きく 実が丸い  ゴールデン	背丈が低く 実が細長い  台農2号	2品種の中間くらい  ベニテング
生育は？	5月⇒土づくりをし苗を植える 9月上旬⇒収穫を始める 11月下旬⇒収穫終了		
サイズの規格は？	出荷規格表が神奈川県にはなく、他県ではMサイズで400gくらい 秦野では、果肉に黄色みがかかってきた600～700gくらいから収穫をする 太陽を浴びれば浴びるほど実が大きくなっていく		
特徴は？	味は無味無臭、いろいろな料理に活用できる 保存は、常温で1～2週間 ビタミンC・ポリフェノール・食物繊維などが豊富		
酵素がある！	“青パパイヤ酵素” 切ると乳白色の汁が出てすぐ固まるが、洗うときれいになる 皮をむく時すべる アクがあるので切ってから水にさらす 肉が柔らかくなる作用がある 敏感肌にはかゆみが出ることもある アンチエイジングなどの美容に利用（サプリ多数あり）		

### パパイヤ？ パパイア？

両方の使い方をします  
JAはだのでは野菜として取扱うため  
野菜の“ヤ”で“青パパイヤ”です

“乾燥青パパイヤ”の製造も考えているとお話もあり、とても興味深かったです。子どもたちに、神奈川県でも青パパイヤが栽培できることを知ってもらい、味わい、そして“食”の世界を大きく広げてほしいと願います。



## “神奈川のお米”について “JA全農かながわ”さんより 情報提供がありました

**作付面積** 2,920ha（県の面積の約1.2%）

**作付地域** 1位：平塚市、2位：厚木市、3位：小田原市

**奨励品種** はるみ、キヌヒカリ、てんこもり

**消費は** 1：縁故米に 2：学校給食用に 3：店頭へ

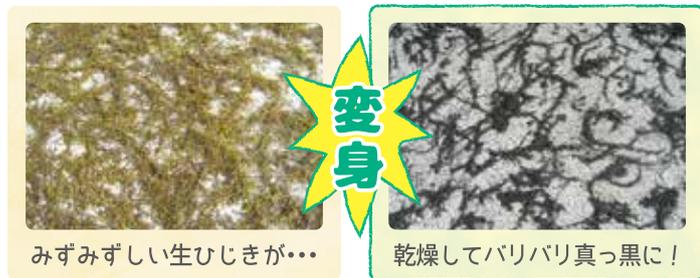
**稲作の課題** ①一部の農家（担い手）への農地集約による作期分散の必要性  
②給食への供給量の不足

↓  
多収性米（品種：ほしじるし）の作付拡大を進めている！！

4月中旬、三崎の下里さんによるひじきの日干し作業を見学させていただきました。三崎魚市場が対岸に見える岸壁です。当日は、晴れ間がのぞき波も穏やかで時折吹く北風が少し冷たく感じる日でした。

皆さんは、刈り取ったばかりの生のひじきを見たことがありますか。真っ黒で細かいひじきとは想像ができないほど褐色で2mくらいの丈にもなるみずみずしい海藻です。刈り取り作業は、午前中に県漁連の方が取材してくださいましたので合わせて紹介します。(刈り取り作業も希望したのですが船の定員のため残念…)

成長	場所は?	潮が引くと現れる磯	収穫	時期は?	3月中旬～5月中旬くらいまで
	天然? 養殖?	すべて天然のもの!		日にちの条件は?	磯が現れる大潮の時 海がしけていない時 など
	大きさは?	1年で2mくらいに育つ		方法は?	鎌を使い手で刈り取り、船で運ぶ
日干し	場所は?	岸壁のコンクリートの上に広げる (この作業が一番大変!)	量は?	1日500～600kgくらい	日干し後は、三重県の加工工場へ運ばれ、蒸して乾燥して、お馴染み“ひじき”に変身します!
	時間は?	1～2日間くらい(天気による)			
	重量の変化	生ひじきの1/10くらいになる			



**見学 “おもしろ話”** LOVE♥

- ★日干しひじきはコンクリートが好き!★  
強風でも吹き飛ばないくらいピタッとくっついてます
- ★雨にぬれたり水に漬けると干しあがり量が減る★  
乾燥が進むみたい(へえ～)
- ★“釜あげひじき”も おいしい!★

食べた～い

**編集後記**

今号の「かながわ産品学校給食デー」での学校紹介は、真鶴町立まなづる小学校です。来年度は学校訪問に安心してうかがえることを願います。また、「県産食材勉強会」での料理などを載せましたので、献立作成の参考にしてください。「県産食材見学レポート」は、“青パパイア”と“ひじき”です。

お忙しい中、ご協力をいただきました関係者の方々にお礼を申し上げます。(高野)

2022年2月28日 発行

**\*発行・編集\***

公益財団法人 神奈川県学校給食会 ヘルプデスク  
〒242-0021 神奈川県大和市中央3-5-4  
TEL: 046-264-2056 FAX: 046-263-7522  
E-mail: helpdesk@kanakyu.or.jp  
http://www.kanagawa-kyushoku-helpdesk.jp/  
\*神奈川県教育委員会保健体育課委託事業\*

\*印刷・デザイン\* 株式会社 連合社印刷