

# 食育だより

令和2年11月27日  
岐阜市立加納中学校

## 自然に育まれた岐阜県の郷土料理

岐阜県は、緑豊かな山や、清らかな水が流れる川があり、自然が豊かなところです。この豊かな風土に生まれ、岐阜県には数多くの特産物や、それを生かし、古くから伝わる郷土の味「郷土料理」があります。

昔から私たちの祖先は、それぞれの地域の自然（山・川・海・里）に働きかけ、四季折々に色々な産物を作り、それを利用した料理を生み、受け継いできました。先人の知恵が生み出した産物や料理を、日本の食文化の一つとして、これからも受け継いでいきたいと考え、岐阜市では、ふるさと食材の日や「味の旅」で紹介しています。

また、本市では普段から「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けて県産農産物を献立に取り入れています。今回、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた品目（牛肉、果物、林産物等）について、農林水産省による販売促進の取り組み、「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」を受け、11月より県産牛肉及び県産魚を（飛騨牛・アユ・ニジマス）学校給食に取り入れています。



五平餅

＜緊急対策事業により取り入れた県産食材を使用した献立＞

12月：アユの甘露煮、飛騨牛のすき焼き、ニジマスのごま揚げ

1月：飛騨牛の肉じゃが、飛騨牛のビビンバ丼、アユのあられあんかけ  
マスのトマトソース

2月：飛騨牛のハヤシライス、アユの三杯、飛騨牛の韓国風肉じゃが



## 各務原にんじん

岐阜県各務原市の特産の各務原にんじんは、全国でも珍しい二期作で春と冬に収穫されます。各務原特有の保水性・浸透性に優れた黒ボク土壌で栽培され、鮮やかな色と甘味が特徴です。

各務原にんじんと、椎茸や油揚げを入れた炊き込みご飯は「金魚飯」と呼ばれ、各務原市の郷土料理として知られています。

化学肥料や農薬等を削減した、安心して安全な「ぎふクリーン農業」に取り組み環境保全にも努めています。

### 作ってみませんか？

#### にんじんたっぷり「ひじきご飯」

＜材料 4 人分＞

＜作り方＞

サラダ油	1.5g
鶏もも肉	40g
にんじん (千切り)	30g
米ひじき	10g
干しいたけ (戻して千切り)	1 枚
油揚げ (油抜きして短冊切り)	20g
砂糖	6g
しょうゆ	8g
さやいんげん (2cmの斜め切り)	10g

- ①ひじき、干しいたけはもどす。油揚げは油抜きをして短冊切りする。さやいんげんは筋とへたを取り、茹でた後水にさらして斜め切りする。
- ②鶏肉は1cm角の大きさに切り、サラダ油で炒める。
- ③②ににんじんを入れる。
- ④にんじんに火が通ったら、ひじき、干しいたけ、油揚げを入れる。
- ⑤④に砂糖、しょうゆを加える。
- ⑥最後にさやいんげんを入れて、出来上がり。