



鳥取県南部町の

| Nambu-cho School lunch recipe Book |

給食レシピ Book

初心者の方にもオススメ



懐かし・簡単！
南部町の味を
ご自宅で！



「家でも食べたい」
給食の人気メニュー
集めました！



はじめに Introduction

この本は、今まで料理をしたことがない、
料理にチャレンジしたい気持ちはあるけど

食べたいものが思い浮かばない、外食は高いし惣菜コーナーにも飽きたし、
自分でおいしい料理を作れたらなあ……そんな気持ちをお持ちの方に向け、
楽しく料理を始められるきっかけにしたいという思いで生まれました。

掲載しているレシピは、鳥取県南部町の小・中学校で提供された給食の人気メニューをアレンジしたものです。
作りやすさを重視するため、使用する材料はお手軽に、料理の工程はできるだけ簡単に、
懐かしい給食の味をおいしく再現できる作り方を考えました。

ご飯ものから肉、魚、野菜のおかず、スープや大人気のきなこ揚げパンまで、南部町のふるさとの味を
詰め込んだ「南部町の給食レシピBook」が、料理の楽しさを知るきっかけになり、
毎日の食生活の手助けになれば嬉しいです。

若者の自炊応援プロジェクト実行委員会



南部町教育長 福田 範史

みなさんが、南部町で過ごした小・中学校時代の思い出の一つには、「給食」の時間があるのではないのでしょうか。みなさんが友だちと、ワイワイガヤガヤ、にぎやかに話をしながら食べた給食は、単なるカロリー計算だけでなく、町の特産品や「食育」も含めて、南部町の愛がぎゅっと詰まった大切な愛情のバトンです。

この本には、それぞれの夢や希望の実現に向けて自宅を離れ、学習や仕事に励んでいるみなさんのために、その懐かしい「給食」の人気メニューが再現できるようにアレンジした簡単レシピが載っています。ぜひ、このレシピにチャレンジしつつ、ふるさと南部町に想いを馳せていただき、「給食」に込められた愛情のバトンを受け取ってください。最後に、新☆青年団をはじめ、このレシピ本に作成にご尽力いただいたみなさまに感謝申し上げます。

INDEX

01 わたしたちからのメッセージ 03

南部町食生活改善推進員 田辺 由紀
会見小学校学校栄養主任 中田 幸子
西伯小学校栄養教諭 露木 浩子
南部町新☆青年団へんtoつくり 亀尾 勇志

02 給食レシピ

キムタクごはん	05
きなこ揚げパン風	06
サバのごま味噌煮	07
鶏の照り焼き/鶏のいちじくソース	08
銀鮭のチーズ焼き	09
もやしのナムル	10
千草あえ	11
スタミナ納豆/納豆サラダ	12
はりはり汁	13
キムチスープ	14



鳥取県南部町の

| Nambu-cho School Lunch recipe Book |

給食レシピ Book



03 レシピ本ができるまで 15

チームの発足から完成までの
道のりを写真とともにご紹介

04 新☆青年団オススメ! 今、南部町のココに注目! 17



わたしたちからのメッセージ



南部町食生活改善推進員

田辺 由紀

新型コロナウイルス感染症への不安が蔓延し、外食もままならなくなっている今、南部町を離れ生活している若者たちはどのように過ごしているのだろうかとニュースや報道を見ながら感じていました。とりわ

け食事はどのようにしているのか？ バランスのよい食事ができているのか？ そんな時にこのプロジェクトの話があり、私自身も勉強のために参加しました。

レシピ本に掲載するメニューは皆さんが小学校、中学校に食べていた給食の人気メニューがベースとなりました。学校給食は地元の食材を使い、味も栄養バランスもともに優れている最強のメニューです。その給食メニューを簡単に作るには……と、食生活改善推進員のメンバーは何度か試作を繰り返して行きました。その際この食材は果たして若者が買うのか？ 調味料はもっと身近で使いやすいものに出来ないか？ 余った食材の保存の仕方を伝えてはどうか？ など様々な意見交換をしながら進めていきました。このレシピ本は私たちの力作です。一人でも多くの皆さんにふるさと南部町の「仲間と一緒に食べた味」を作っていただけだったら嬉しく思います。

会見小学校

学校栄養主任 中田 幸子

西伯小学校

栄養教諭 露木 浩子

給食の献立を考える時は、体がほしがっている栄養素を満ちし、運動や勉強に全集中できるようにと考えるのはもちろんのこと、この料理にこれを入れたら食べられるかな、この味はどうだろう、と食べ物との良い出会いができるようにと考えます。食べ物は、みなさんの体を、食べ方は、みなさんの心を育てます。食べ物とすてきな出会いがたくさんありますように。そして、自分らしく人生を歩んでいかれますように願っています。



南部町新☆青年団へんtoつくり

亀尾 勇志



一人暮らしは楽しい面もありますが、大変な面もありますよね。私も大学生の時に一人暮らしを経験しましたが、大学のレポートやサークル活動、洗濯などの家事をする中で、健康的な食事を意識して自炊をすることはなかなかできませんでした。新型コロナウイルス感染症の影響で普段の生活に様々な制限を受ける現在においては、ますます難しい状況だろうと思います。そんな皆さんを応援したいという気持ちからこのレシピ本を作りました！

このレシピ本は、健康的で栄養たっぷりなのはもちろん、一人暮らしで忙しい方々にも南部町の給食の味を手軽においしく作っていただけるような工夫がたくさん施されています。レシピが完成した時には「俺が大学生の時にこの本が欲しかった～！」という声も漏れ出してしまうくらい充実したものができあがりました。まずは気軽に作ってみてください。一口食べたら、「納豆サラダのおかわりいる人！」という先生の声や「きなこ揚げパンのじゃんけんしょうぜ」という同級生たちの懐かしい声がかんてくすると思いますよ。自分が通った学校や南部町の素敵な風景を思い出しながら楽しんでいただけると嬉しいです。このレシピ本が、ふるさとを離れて頑張っている多くの仲間の健康的な暮らしの支えになることを心から願っています。



\\ 家でも食べたい //

給食人気メニュー

懐かし!簡単!

レシピ 12



次ページからSTART ▶



シンプルなのに
おいしい!
おいしさに「ちょ、待てよ!」



01

\\キムチとたくあんの食感が楽しい\\

{ 主食 }

キムタクごはん

調理時間

約 5分

材料 (2人分)

ごはん	2膳
ベーコン	1枚
キムチ	25g
たくあん	20g
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- 1 米を研ぎ、炊飯器に通常より少し水を控えて炊く。
- 2 キムチとたくあんを粗く刻む。
ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ベーコンを炒める。
- 4 ②のキムチとたくあんを入れて軽く炒め、
濃口しょうゆで味を調える。
- 5 炊きあがったご飯に④を混ぜる。



好きな給食といえばやっぱりこれ！
じゃんけんでも争奪したのが懐かしい！



02

トースターで揚げパンができる！

主食

きなこ揚げパン風

調理時間 約3分

材料 (2人分)

コッペパン	2個
※本書ではPascoの「超熟ロール」を使用	
油	適量
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1

【作り方】

- 1 パンの表面に油を塗り、トースターで両面を1分程度焼く。



- 2 きなこと砂糖を混ぜ合わせておく。



- 3 焼きあがったパンにまんべんなく②をまぶす。



Check!

まんべんなく
たっぷりまぶす
のがポイント



03

主菜

\\簡単に本格的な味が作れる\\

サバのごま味噌煮

調理時間

約10分



材料(2人分)

生サバ(約80g)	2切れ
しょうが(チューブ)	小さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
水	100cc
いりごま	小さじ1

【作り方】

- 鍋にしょうが、味噌、砂糖、酒、水を入れて混ぜ合わせ、サバを加えて弱火で10分くらい煮る。



- 煮えたらしょうゆを入れ、いりごまを加える。再度、弱火で少し煮て味をなじませる。



Check!
煮込みすぎないように
要注意!

僅しさ〇の定番メニュー。
学校でも家庭でも
人気だね♪



04

主菜

調理時間

約8分

この味間違いないし！

鶏の

照り焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉	150g	濃口しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ1弱	酒	小さじ1

【作り方】

1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。



2 ボウルに砂糖、しょうゆ、酒を混ぜ合わせ、①を漬け込む。



3 オーブン(約200℃ 25分)又はフライパンで焼く。



Arrange recipe

05

主菜

鶏の

照り焼きを簡単アレンジ

いちじくソース

調理時間

約8分

材料 (2人分)

鶏もも肉	150g
にんにく(チューブ)	小さじ1/8
しょうが	小さじ1/8
いちじくジャム	小さじ1
酒	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1弱

いちじくソース

【作り方】

照り焼きと手順は同じ。鶏肉をいちじくソースで漬け込むだけ！





06

{ 主菜 }

調理時間

約7分

\\ 鮭とチーズの相性抜群! //

銀鮭の チーズ焼き

青のりとチーズの
組み合わせが最高!
やみつきになること
間違いない!



材料(2人分)

生鮭(約80g)	2切れ
にんにく(チューブ)	小さじ1
酒	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
こしょう	少々
★ピザ用チーズ	20g
★青のり	小さじ1弱

\\ひと手間アレンジ\\

★印にパン粉を小さじ1加える
ことで、サクッとした食感に!

【作り方】

1 ボウルに、にんにく、酒、
オリーブオイル、こしょうを入れて
混ぜ合わせ、鮭を漬ける。



2 ★印を混ぜ合わせ、①の上に
のせ、オーブンまたはオーブン
トースターで5~10分焼く。



シャキシャキな
食感でとまらない

07

副菜

もやしのナムル

調理時間

約5分



給食の定番メニュー！
少ない材料で
簡単調理！



材料 (2人分)

もやし	1/2袋	にんじん	1/6本
小松菜	1/4束	中華ごまドレッシング	適量

【作り方】

- 1 小松菜は3cmの長さに切り、
にんじんは3cmの千切りにする。
- 2 熱湯に小松菜、にんじん、
もやしの順に入れ、1分茹でる。
- 3 ②を軽く絞って、
中華ごまドレッシングで和える。



08

えのきがいいアクセントに

千草あえ

調理時間

約4分

副菜

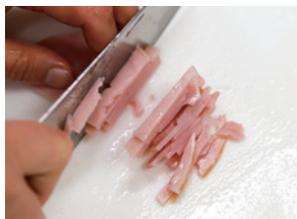


材料 (2人分)

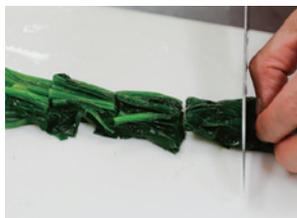
- ロースハム……………2枚
- ほうれん草……………1/4束
- えのきたけ……………1袋(小)
- 濃口しょうゆ……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

1 ハムは短冊切りにする。



2 ほうれん草は1分茹でて水で冷やし、3cmの長さに切る。
えのきたけは3cmの長さに切り、15秒茹でる。



3 ボウルに①②を軽く絞って入れ、しょうゆとごま油で和える。





09 〳ご飯のおともに!〵

副菜 スタミナ 納豆

調理時間

約5分

材料 (2人分)

ひきわり納豆	2パック	酒	小さじ1/2
鶏ひき肉	60g	★味噌	大きじ1弱
しょうが(チューブ)	少々	砂糖	小さじ1
にんにく(チューブ)	少々		
白ねぎ	1/2本		
ごま油	小さじ1		

★印の調味料を変えて
〳ピリ辛アレンジ!〵

キムチ	30g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少々

ご飯が
すすむ!

【作り方】

- 1 白ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- 3 ②に白ネギを加えて炒め、しんなりしてきたら
★印の調味料を加える。
- 4 納豆を加えてさらに炒める。

10 〳納豆好きにはたまらない!〵

副菜 納豆 サラダ

調理時間

約5分

材料 (2人分)

ひきわり納豆	1パック	ほうれん草	1/4束
ロースハム	2枚	マヨネーズ	大きじ2
にんじん	1/6本	濃口しょうゆ	小さじ1/2
キャベツ	100g		

【作り方】

- 1 にんじん、キャベツは千切りにして1分茹で、ほうれん草も1分茹でて水で冷やし、3cmの長さに切る。
- 2 納豆と千切りにしたハム、①の野菜を混ぜ合わせ、マヨネーズとしょうゆで味をつける。





学校でも定番だった
はりはり汁!
具たくさんで栄養満点!



11

汁

野菜がたっぷり摂れる! //

はりはり汁

調理時間

約10分

材料 (2人分)

切り干し大根	5g
もやし	1/4袋
白ねぎ	1/4本
にんじん	1/6本
水菜	20g
油揚げ	1枚
豚バラ肉	40g
味噌	大さじ1
かつおだし(粉末)	300cc

【作り方】

- 1 切り干し大根は戻して3cmの長さに切る。
白ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切り、
水菜は3cmの長さに切り、油揚げは
短冊切り、豚肉は一口大に切る。
- 2 温めたかつおだしに豚バラ肉、切り干し大根、
油揚げ、もやし、にんじんを入れて煮る。
- 3 ②が煮えたら、ねぎ、水菜を加え、
味噌を溶かし入れる。



程よい辛さで
身体ぽかぽか

12

汁

キムチスープ

調理時間

約10分



辛いのが苦手な人でも
食べやすい！
辛い物好きはアレンジ
してもいいかも！



材料(2人分)

豚バラ肉	30g
豆腐	1/4丁
にんじん	1/6本
もやし	1/4袋
にら	1/2束
キムチ	50g
味噌	小さじ1
★中華スープの素	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- 1 豚バラ肉は3cm幅に切る。
豆腐は1.5cm角、にんじんはいちょう切り、
にら、キムチは3cmの長さに切る。
- 2 鍋に水を300cc沸かし、豚バラ肉、
にんじんを入れて煮る。火が通ったら
もやし、豆腐、キムチを入れ、
★印の調味料で味を調える。
- 3 仕上げににらを入れる。



Check!
スープが残ったら
麺を入れても
おいしい！



レシピ本ができるまで

南部町の給食の味を詰め込んだ「南部町の給食レシピBook」。
この本ができるまでの過程をご紹介します。



Step 01 プロジェクト チームの発足

「若者の自応応援プロジェクト」は、新型コロナウイルス感染症の拡大により人々の在宅時間が増える中、ふるさとを離れて暮らす学生等の若者たちに健康的な食事を届けたい!という熱い思いを持った「南部町新☆青年団へんtoつくり」(以下「青年団」と)「南部町食生活改善推進協議会」(以下「食生活改善推進協議会」)の有志によって立ち上がりました。また、町内の学校給食を担当する栄養士の先生2名にもアドバイザーとしてご参加いただきました。

「料理を作って送ることはできないけど、作り方なら教えてあげられる」「これから先、何が起きても、自分でなんとかできる力をつけてもらいたい」という想いを込めて、南部町の特色あるふるさとの味=「給食」をテーマにしたレシピ本の制作が始まりました。



Step 02 アンケートの実施

掲載するメニューを選定するため、青年団のメンバーが、町内の小・中学校、高校生サークル、町出身の青年団に「みんなが食べたい給食・思い出に残っている給食」のアンケートを実施。300名を超える多くの方から回答をいただきました。



Step 03 メニュー 選定会議

青年団が集計したアンケート結果をもとに、プロジェクトメンバー全員でレシピ本に掲載するメニューを選定するための「選定会議」を開きました。「学生時代にこのメニューが大好きだった」「世代を超えて人気なメニューは掲載したい」など意見を交わし、12品に絞り込みました。



04 レシピ案の作成

町内の学校で実際に提供される給食は、栄養士の先生や調理員の方々の工夫のもとたくさんの手間ひまをかけて作られています。食生活改善推進協議会のメンバーは、栄養士の先生から料理のポイントなどを教わり、初めて料理をする人でも給食の味を再現できるようなアレンジ方法を考えました。栄養を考慮した材料の選定や調理工程のアイディアを出し合い、試作を重ねた結果、レシピの案ができました。

05 アレンジレシピ完成

できあがったレシピ案をもとにプロジェクトメンバー全員で試食会を実施。青年団のメンバーからは、「あ〜この味、小学生の時の記憶がよみがえった!」「これなら自分でも作りたい!」「大人にはお酒のお供にも良いよね」など多くの声があがりました。最後にレシピの材料や工程の確認・修正を行い、ついにプロジェクトオリジナルの給食アレンジレシピが完成しました。



「南部町新☆青年団へんtoづくり」とは



結成4年目を迎えた南部町新☆青年団は、南部町を愛する約50名の仲間で開催する地域密着型の社会教育関係団体です。主な活動は、地域のイベントの盛り上げ役や体験活動等を通じた仲間作り。「出会い・体験・感動」をキーワードに、一人一人の豊かな人生と豊かなふるさとづくりに向け、年間を通して様々なチャレンジを行っています。

加入にあたって

満18歳以上39歳以下で、町内在住者もしくは出身者または町内勤務者であれば、どなたでも加入できます。

「南部町食生活改善推進協議会」とは

「私たちの健康は私たちが手で」をスローガンに、「料理の大切さ」を伝えるほか、様々な活動を通して町民の「健康づくり」を支援するボランティアの団体です。

人と人とのつながりを大切に、健康の輪を広げていけるよう取り組んでいます。

活動時にはみんなでお揃いのピンクのエプロンを身に付けているので、見かけた際にはお気軽に声をかけてください。



長く愛される
場所から



新☆青年団オススメ!

最近、話題の
スポットも



今、南部町のココに注目!!

114平方キロメートルの面積に1万人の町民が暮らす南部町。地元だけでなく近隣の人々を巻き込んだ住民主体のまちづくりが進められ、「生涯活躍のまち※」の先進自治体として全国から注目を集めています。今日もどこかで新たなワクワクが生まれている南部町の「今、注目してほしいモノ・コト」を新☆青年団が紹介します!

※生涯活躍のまち=年齢、性別、障害の有無等を問わず、誰もが一人ひとりの個性と多様性を尊重され、それぞれの希望に応じて能力を発揮することで、居場所と役割を持つつながり、生涯を通じて健康でアクティブに活躍することによって、活性化するコミュニティづくりを目指すもの

注目1 あなたの挑戦をみんなで叶える場/ 南部町新☆青年団!



日本最大級のフラワーパーク「とっとり花回廊」で行われた南部町成人式での餅つきパフォーマンス。

地域に暮らし、地域を愛する仲間と組織する「南部町新☆青年団へんtoづくり」。平成30年には、「餅つきパフォーマンスで成人式を盛り上げたい!」という思いから、休耕田となっていた田んぼを活用して餅米づくりにチャレンジ。初めて経験する草刈りや田植えには苦戦しましたが、地域の方の協力も得て「青年団米」が見事に実りました。その年の成人式で餅つき・餅まきパフォーマンスを披露し会場は大盛り上がり。ついたお餅はぜんざいにして振る舞い、新成人の門出に花を添えました。この他にも、メンバーの「やってみたい!」を叶える場として新たなチャレンジを続けている新☆青年団。職場や家庭以外にも、あなたが輝ける場が南部町にはある!まずは一度、SNSページをチェックしてみてください!

関 南部町新☆青年団へんtoづくり



南部町新☆青年団が主催した「なんびろ青春サミット 入大山」。町内外から多くの青年が参加し、仲間の輪が広がっています。

入団に関するご相談等は各SNSのダイレクトメッセージからお願います。

Facebook



Instagram



注目2 1年中利用可能な温水プールと トレーニングルームで健康維持!

町民の健康増進に力を入れている南部町には気軽にからだを動かせる屋内施設「総合福祉センターしあわせ」があります。25m×4コースの温水プールは、水泳教室のほか、水の抵抗を利用して筋力や代謝をアップする「アクアフィットネス」も人気。各種マシンが備わるトレーニングルームは、充実した設備と利用しやすい料金設定で、町内だけでなく周辺市町村から通ってくる人もいます。平日は午後9時30分まで営業しているので仕事終わりに通いやすいのもGood!



25mプールのほか、キッズプールやエステポンプ付きのマッサージプール、サウナもあります。

筋力アップや有酸素運動など目的に合わせたトレーニングが可能です。入会不要で、当日券ですぐに始められます。



関 スポnet なんぶ ☎0859-66-5400

<http://www.suponetnanbu.jp/shiwase.html>





注目3 鳥取の恵みをふんだんに使用した大人気のジェラートショップ!

「その日のジェラートはその日によって提供する」新鮮さが売りの人気のジェラートショップ「pa cherry b. (パッチェリービー)」。県内外から多くの人々が訪れ、2018年のオープンから2年半で累計15万人もの来客がありました。お店が入っている「えんがーの富有」の緑側に腰かけて、南部町の里山景色を眺めながら味わうジェラートは格別です。

店主は元FM山陰アナウンサーの益村千代さん。「第38回SIGAイタリア国際ジェラートコンテスト」自由部門で10位に入賞された経歴の持ち主です。地元大山が誇る白バラ牛乳をベースに地元農家から仕入れる旬の食材を使用したフレーバーはおいしさ満点。ショーケースには四季を感じる日替わりフレーバーがカラフルに並び、ジェラートとの一期一会の出会いに心躍ります。こだわりのバケットにのったジェラートなどユニークな商品もあり、オンラインショップでの販売も行っています。繁盛している理由がよくわかる、私たちが大好きなお店です。



問 pa cherry b.
☎ 0859-21-8100
https://pacherryb.com/



注目4 気軽に手ぶらでキャンプ体験! 最高の星空が見えるキャンプ場

2019年からスノーピークと提携し、生まれ変わった「緑水湖オートキャンプ場」。緑水湖近くの高台に位置するキャンプ場は、周囲を美しい自然に囲まれ、西日本最高峰の大山を臨む贅沢なロケーションにあります。道具を持っていなくても楽しめる「手ぶらCAMP」プランは、キャンプに必要な用具を全てレンタルでき、キャンプ場でのマナーやおすすめの過ごし方、近隣情報、設営から撤収のアドバイスもしてもらえるので初心者の方でも安心して利用できます。



天気の良い夜には、「星取県」にある南部町ならではの美しい星空が頭上いっぱい広がります。平成27年に町全域が環境省の生物多様性保全上重要な「里山里山」に選定された南部町。人と自然の関係が理想的な環境にあるこの町だからこそ見られる星空が、あなたのキャンプデビューを最高の思い出にしてくれるはず。ぜひお友達やご家族と、今

流行のソロキャンでも、南部町で最高のキャンプ体験を!

問 緑水湖オートキャンプ場
☎ 0859-66-5611
https://tottori-camppark.jp/



注目5 地域の人も集うおしゃれなゲストハウス「てま里」

てま里は、宿泊ができるゲストハウス、お食事ができるキッチン・ダイナー、そして誰でも自由に集える交流スペースがある、みんなの居場所です。手間地区の静かな住宅地にある古民家をリノベーションし、里山の暮らしと人のあたたかみを分かち合える場所として2019年4月にオープン。「地域の賑わいは、自分たちの手で」をモットーに、地域住民参加型で運営されています。宿泊は、まるで旅館のような和室の個室や、木の匂いが心地よい、秘密基地のようなベッドのある8名相部屋のドミトリーなど3タイプから選べます。お友達やご家族と一緒に泊まって特別な思い出づくりに♪予約の際に興味があることや自然、料理など好きなことを伝えておけば、あなたの希望に合わせて、てま里周辺でできる素敵な体験の提案もしてもらえます♪

問 てま里
(宿泊予約) 080-7851-6335
(代表) 0859-21-1527
https://temari.tottori.jp/



鳥取県南部町の

| Nambu-cho School lunch recipe Book |

給食レシビ Book

若者の自炊応援プロジェクト実行委員会

清川葉月 稲田美沙子 亀尾勇志 小髪正道 岡本湧生
石原司子 岡田洋子 細田葉子 作野雅美 田辺由紀 稲田美智子
中前元希(社会教育士) 村上康恵(管理栄養士)

〒683-0201 鳥取県西伯郡南部町天萬558番地
TEL:0859-64-3782 FAX:0859-64-2183
HP:<http://www.town.nanbu.tottori.jp>

check!



制作協力

中田幸子先生(会見小学校) 露木浩子先生(西伯小学校) 藤原由記子さん
町内小・中学校の子どもたち・先生方 南部町新☆青年団と高校生サークルのみんな

編集協力

南部町教育委員会
南部町健康福祉課