



このレシピで使用している県産品

ゆで干し大根

料理の栄養価

エネルギー	283 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	2.8 g
脂質(エネルギー比率)	9 %
カルシウム	37 mg
マグネシウム	29 mg
鉄	1.1 mg
亜鉛	1.2 mg
ビタミンA	56 μgRE
ビタミンB1	0.17 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.1 g

材料(1人分)

精白米	59 g
精麦	6 g
食塩	0.4 g
清酒	1 g
鶏肉(こまざれ)	8 g
油揚げ(3mmうす切り)	3 g
ゆで干し大根(3mmうす切り)	4 g
にんじん(せん切り)	7 g
乾しいたけ(粗みじん切り)	0.7 g
砂糖	1 g
本みりん	1 g
うすくちしょうゆ	3.8 g

作り方

- ① 米を洗い、麦と食塩、清酒を入れて炊く。
- ② 乾しいたけとゆで干し大根を水でもどす。
- ③ 鶏肉をから炒りし、にんじんを入れて炒め、さらにしいたけ、ゆで干し大根、油揚げを加えて炒める。
- ④ 調味料で味付けして、炊きあがったご飯に混ぜる。

ひとくち×モ

西海市が生産量日本一を誇るゆで干し大根は、専用に品種改良された「大栄大蔵大根」から作られます。通常の青首大根よりも大きいこの大根は、身が固いので、茹でてでも型くずれせず、乾燥しても変色しにくいのが特徴です。糖質を多く含み、甘みのもとになります。冬の厳しい潮風により、自然乾燥されたゆで干し大根は、生の大根に比べ、食物繊維はおよそ20倍、カルシウムは12倍と、栄養がぎっしり凝縮されています。

西海町にある長崎県西彼農業協同組合面高支店が、西海町内のゆで干し大根作りをしている40軒中、17軒の農家からゆで干し大根を集め、-5℃の大型冷凍庫で冷凍保存して、一年中ゆで干し大根を出荷できるようにしています。農協では、主に色や乾燥具合で4段階に分けて、色が白いものほど質がよいものとして、価格を分けて買い取っています。

西海市立西海町学校給食共同調理場では、月に1~2回、ゆで干し大根を使った料理(ゆで干し大根の含め煮、ゆで干し大根入り卵焼き、ゆで干し大根のふりかけ等)を給食に出して、児童・生徒に西海町の特産物について、知らせるようにしています。

給食では…



「ゆで干し大根ご飯」を使った給食献立例(小学校)

ゆで干し大根ご飯・牛乳・ほうれん草の卵とじ
秋の香りのみそ汁・みかん