

岡山県の地場産物



財団法人 岡山県学校給食会

はじめに

近年、わが国はライフスタイルの多様化などに伴い、食生活の乱れによる肥満や過度の痩身などの健康課題、家庭や地域の教育力の低下による日本の食文化の理解の低下、食料自給率の低下など、食をめぐる現状は危機的な状況にあると言えます。

このため、食育基本法の制定、食育推進基本計画の策定がなされ、食育の推進がわが国の重要な課題となっています。また、平成20年には学校給食法が改正され、学校給食の目標に食育の推進が明記されるなど、生きた教材として地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができるなど大きな教育的意義を持つ「地場産物の活用」の推進が求められています。

岡山県学校給食会では、今年度、文部科学省の委託を受けて「学校給食における新たな地場産物活用方策等に関する調査研究」事業に取り組み、新たな地場産物の活用方策等について調査研究を行いました。

事業の取組に当たっては、県、市の行政担当者、学校関係者、そして生産・流通関係者で構成していただいた地場産物安定供給検討委員会を設置し、岡山県の豊かな気候風土のもとで生まれた「農水産物の情報収集」、それら地場産物を活用した「岡山の特色あふれる新製品の開発」、「生産者との連携による学校給食への地場産物の安定供給のための体制整備」、「県内各地域の地場産物を利用した学校給食献立例」などについてご意見をいただきました。

このたび、この事業の研究成果を「岡山県の地場産物」として冊子に集約して、岡山ならではの情報発信をすることといたしました。

本書が、栄養教諭・学校栄養職員はもとより、食に関する指導を担当される多くの先生方に、学校における食に関する指導の「生きた教材」として、学校給食だけでなく、教科や特別活動などの授業を通じて、効果的な指導にご活用いただければ幸いです。また、食育推進と岡山県の地産地消に寄与できることを願ってやみません。

最後に本書の作成に当たって、終始熱心にご検討いただき、原稿執筆等にご協力いただきました、地場産物安定供給検討委員会の委員の皆様を始め、調査研究にご協力をいただきました方々に対しまして厚くお礼申し上げます。

平成21年2月

財団法人岡山県学校給食会
理事長 能 登 原 巧

目 次

| | ページ |
|--------------------------|-----|
| 1 岡山県の気候風土と農林水産業 | 1 |
| 2 お米の話 | |
| (1) 米の種類 | 2 |
| (2) 岡山県で主に作られている米の品種 | 2~3 |
| (3) 米の家系図と学校給食で使っている米の品種 | 4 |
| 3 岡山県の主な農水産物等 | |
| (1) 農産物 | |
| ・じゃがいも | 6 |
| ・やまのいも | 7 |
| ・黒大豆 | 8 |
| ・アスパラガス | 9 |
| ・かぼちゃ | 10 |
| ・そうめんかぼちゃ | 11 |
| ・キャベツ | 12 |
| ・きゅうり | 13 |
| ・ごぼう | 14 |
| ・だいこん | 15 |
| ・たけのこ | 16 |
| ・たまねぎ | 17 |
| ・とうがん | 18 |
| ・トマト | 19 |
| ・なす | 20 |
| ・黄にら | 21 |
| ・にんじん | 22 |
| ・ねぎ | 23 |
| ・はくさい | 24 |
| ・ピーマン | 25 |
| ・ブロッコリー | 26 |
| ・ほうれんそう | 27 |
| ・れんこん | 28 |
| ・いちご | 29 |
| ・新高梨 | 30 |
| ・ピオーネ | 31 |
| ・マスカット・オブ・アレキサンドリア | 32 |
| ・岡山白桃 | 33 |
| ・乾しいたけ | 34 |
| ・マッシュルーム | 35 |
| (2) 畜産物 | |
| ・おかやま和牛肉 | 36 |
| ・おかやま黒豚 | 37 |
| ・おかやま地どり | 38 |
| ・ジャージー牛乳 | 39 |
| ・牛乳 | 40 |
| (3) 水産物 | |
| ・のり | 41 |
| ・あなご | 42 |

| | |
|------------|----|
| ・ちりめん | 43 |
| ・いしもちじゃこ | 44 |
| ・げた(したびらめ) | 45 |
| ・ままかり | 46 |
| ・かき | 47 |
| ・もがい | 48 |
| ・がらえび | 49 |
| ・まいか | 50 |
| ・たこ | 51 |
| ・干しあみ | 52 |

4 県内農水産物 生産・漁獲時期カレンダー 53~54

5 地場産物を利用した献立

| | | |
|------------------------|------------|----|
| (1) 黒豆ずし | 黒大豆 | 56 |
| (2) 真備産のたけのこ入り豚キムチ | たけのこ | 57 |
| (3) とうがんと豚肉と大豆の炒め煮 | とうがん | 58 |
| (4) S P F豚の哲多姫ピリ辛ソースあえ | S P F豚とトマト | 59 |
| (5) 千両なすのみそ炒め | なす | 60 |
| (6) 黄にらのちゃんこ | 黄にら | 61 |
| (7) れんこんと小松菜のごま和え | れんこん | 62 |
| (8) 若鶏の甘酢あんピオーネ仕立て | ピオーネ | 63 |
| (9) ぜんざい | ぶんず・あずき | 64 |
| (10) 岡山寿し | あなご | 65 |
| (11) イシモチジャコの三杯酢 | いしもちじゃこ | 66 |
| (12) ママカリのマリネ | ままかり | 67 |
| (13) もがいの五目煮 | もがい | 68 |
| (14) もがいのつくだ煮 | もがい | 69 |
| (15) がらえびと黒大豆の甘酢あえ | がらえび | 70 |

6 地場産物安定供給検討委員会開発品等

| | |
|--------------------|----|
| (1) 地場産物を使用した加工品食品 | 71 |
| (2) 地場産物の安定供給体制の整備 | 72 |

7 岡山県学校給食会が取扱う「地場産物」 73

8 献立レプリカ等の貸出事業 74

- (1) 岡山の春
- (2) 倉敷の秋
- (3) 美作の冬
- (4) さわらのレプリカ
- (5) 備前焼食器

資 料

| | |
|--|----|
| ・(財)岡山県学校給食会「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」事業計画書 | 76 |
| ・地場産物安定供給検討委員会委員名簿 | 79 |

1 岡山県の気候風土と農林水産業

岡山県は、南は瀬戸内海に面し、北は中国山地を境に鳥取県に接し、東は兵庫県、西は広島県と隣接し、面積は約7,100km²（全国の約2%、17番目の広さ）で、山林原野の面積が県全体の約70%を占めています。

北部は、標高1,000～1,300mの山々が連なっており、中部は300～500mの吉備高原が広がっています。また、南部は吉井川、旭川、高梁川により運ばれた土砂で作られた岡山平野が広がっています。

気候については、南部は温暖で、降水量は年間を通して少なく、年間降水量は1,000～1,300mmで、中部は南部に比べて気温はやや低く、年間降水量は1,300～1,500mmとやや多くなっています。中国山地は、気温がかなり低く、年間降水量は1,600～2,000mmで、冬季の降水量が多く、勝英地域には、広戸風という特殊な風が吹くことがあります。

このような気候風土は、農作物の栽培に適しており、特産のマスカット・オブ・アレキサンドリアやピオーネ、黒大豆、黄にら、ジャージー牛乳等の生産量は全国1位で、他に米、白桃、新高梨、千両なす、トマト等の栽培が盛んです。

一方、瀬戸内海沿岸の海岸線は、入り組んでおり、その長さは530kmもありますが、全般に海は浅く、水深は20m以浅の部分が約85%を占め、このような浅い海域を利用した海岸線海域の漁業が行われており、また、入り江が多く、波が静かなことからりやかきなどの養殖が盛んです。

【主な指標】

| 区 分 | 数 値 | 全国順位 | 出 典 等 |
|------------|----------------------|----------|--------------------|
| 年平均気温 | 15.8℃ | 17位 | S46～H12の平均（県庁所在地） |
| 年間の日照時間 | 2,010時間 | 12位 | S46～H13の平均（県庁所在地） |
| 年間の平均降水量 | 1,141mm | 少ない方から7位 | S46～H14の平均（県庁所在地） |
| 降水量1mm未満の日 | 276日 | 1位 | S46～H15の平均（県庁所在地） |
| 総土地面積 | 7,113km ² | 17位 | H16 全国都道府県市区町村別面積調 |
| 農業産出額 | 1,262億円 | 26位 | H16 生産農業所得統計 |
| 海面漁業生産額 | 95億円 | 32位 | H16 漁業・養殖業生産統計年報 |

2 お米の話

(1) 米の種類

世界で栽培されているイネには「アフリカイネ」と「アジアイネ」の2種類がありますが、現在栽培されているほとんどのイネは、「アジアイネ」です。「アジアイネ」は、「ジャポニカ種」、「インディカ種」、「ジャバニカ種」の3種類に分けられます。学校給食でふだん食べている米は、「ジャポニカ種」で、他に、朝鮮半島、中国東北部、ヨーロッパの一部などで作られています。米の粒が短く、炊くと柔らかくて粘りとつやが出るのが特徴です。最近では、アメリカやオーストラリアでも作られるようになりました。世界で一番多く作られているのが「インディカ種」で、全体の80%以上を占めます。中国の中南部、タイ、ベトナム、インドなどで作られています。米粒が細長く、炊いてもかためでパサパサしています。「ジャバニカ種」は、インドネシアなどでごくわずかに栽培されています。米粒の幅が広く大型で、味はあっさりしていて粘りがあります。また、ジャポニカ種はごはんにするうるち米と餅にするもち米、酒にする酒米に分けることができます。

(2) 岡山県で主に作られている米の品種

ア 朝日

朝日は、コシヒカリ、あきたこまちなどおいしい米のルーツで、主に岡山県南部で作られています。

大粒で、適度な粘りと歯ごたえが持ち味で、特に、寿司米としても人気です。

イ アケボノ

朝日を父とし、農林12号を母とした品種で、主に岡山県南部で作られています。

収穫が安定し、味が良く、寿司米、酒造用かけ米、胚芽精米など幅広い用途に使われています。

ウ コシヒカリ

朝日のひ孫で、全国で最も多く栽培されています。米の粘りが強く味も優れていますが、倒伏しやすく、いもち病などに弱いなど栽培が難しい品種です。岡山県では主に中北部で作られています。

エ あきたこまち

コシヒカリを母に持つ品種で、米の粘りが強く味も良い品種で、おにぎりにした時に冷めてもおいしいと評価されています。

オ ヒノヒカリ

コシヒカリを父に持つ品種で、収穫がコシヒカリより遅いことから、西日本での作付けが多く、近年、岡山県でも最も多く栽培されています。

コシヒカリよりやや小粒ですが、つやや粘りもあり、食味は優れています。

カ 吉備の華

朝日を母に持つ、岡山県で育成された品種で、古代「吉備の国」から命名されました。

朝日の味の良さを受け継ぎながら、朝日より作りやすく改良されています。

炊飯時の米の白さやたんぱく質値に優れた、バランスのとれた良質米で、冷めてもほど良い粘りがあり、様々な調理に向く品種です。

キ 雄町

岡山市雄町の農家を選出した大粒の品種で、酒造りに適した米の最高品種として全国的に知られており、主に岡山県中南部で作られています。

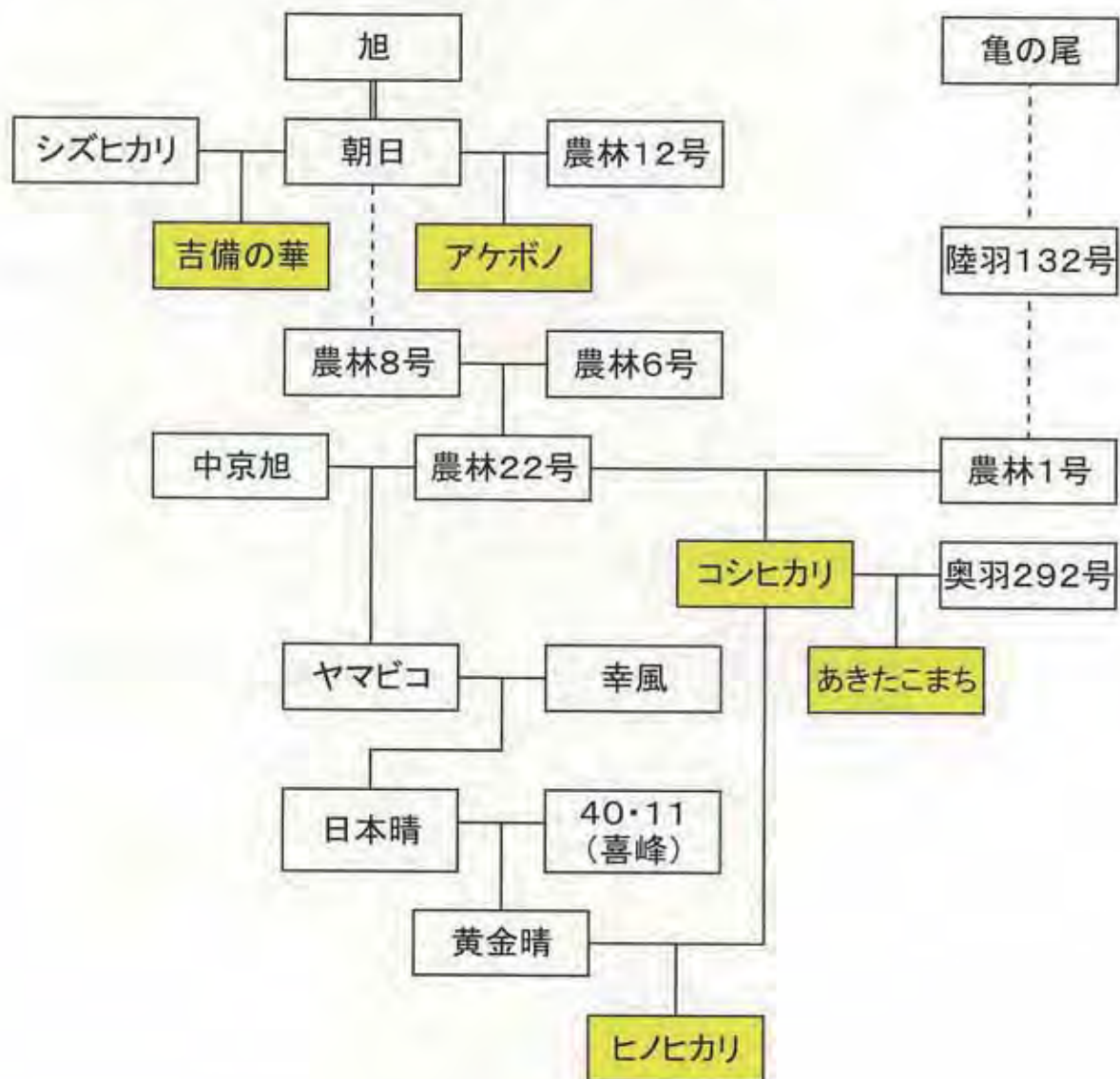
【各品種の田植期と成熟期】

(△は田植期 ○は成熟期)

| 品種 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 朝日 | | | | | | △ | — | — | — | ○ | | |
| アケボノ | | | | | | △ | — | — | — | ○ | | |
| コシヒカリ | | | | | △ | — | — | — | ○ | | | |
| あきたこまち | | | | | △ | — | — | ○ | | | | |
| ヒノヒカリ | | | | | | △ | — | — | — | ○ | | |
| 吉備の華 | | | | | | △ | — | — | — | ○ | | |
| 雄町 | | | | | | △ | — | — | — | ○ | | |

注) 朝日、アケボノ、ヒノヒカリ、吉備の華は岡山県農業総合センター農業試験場(赤磐市)のデータ、コシヒカリ、あきたこまちは、同試験場北部支場(津山市)のデータ

(3) 米の家系図と学校給食で使っている米の品種



学校給食で使っている米の品種

| 品種名 | 市 町 村 名 |
|--------|--|
| あきたこまち | 高梁市・新見市・津山市・真庭市(北房)・美作市(美作・作東・東粟倉)・西粟倉村・鏡野町・奈義町・美咲町・久米南町・新庄村 |
| コシヒカリ | 美作市(大原)・井原市(美星)・吉備中央町 |
| 吉備の華 | 岡山市(御津) |
| ヒノヒカリ | 岡山市・倉敷市・笠岡市・井原市・備前市・玉野市・赤磐市・浅口市・里庄町・総社市・瀬戸内市・真庭市・美作市(英田)・和気町 |
| アケボノ | 早島町 |
| キヌヒカリ | 勝央町(一部あきたこまち) |

3 岡山県の主な農水産物等



岡山県マスコット ももち

(1) 農産物

じゃがいも



(栽培風景)

主産地

瀬戸内市、岡山市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ← | | | | | → | | | | | | |

一口メモ

- 原産地は中米から南米にかけてのアンデス山系の熱帯高地です。
- 春作と秋作があります。
- 栄養価はでん粉が主体でビタミンCや食物繊維も多く含みます。

生産者のコメント

- 瀬戸内市では、温暖な気候を活かし、食用の栽培はもちろんのこと、種いも用としての生産もあります。
- 年間2回、6月と12月に収穫できます。
春にできるいもも、秋にできるいもも約4ヶ月で収穫できます。
- 種いもを植え付け、土をかけたあと肥料を施用し、芽が出て10cm位になると土寄せという作業を行いますが、この作業を怠ると、いもが緑色になります。
- 品種は主にデジマ、オオジロ、アンデス赤です。
- アンデス赤は、皮が赤色で普通のいもよりカロテンが多く含まれています。
- デジマは、カレーやおでんの煮込み料理に適しています。
- オオジロ、アンデス赤は、ポテトサラダに最適です。

やまのいも



(つくねいも)



(つくねいもの栽培風景)

主産地

岡山市、津山市、真庭市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----|
| | | | | | | | | | | ←————→ | |

一口メモ

- 岡山市御津地域では、やまのいもの栽培が盛んです。いわゆるつくねいも（丸いタイプ）で強い粘りが特徴です。
- 津山地域などでは、じねんじょ（細長いタイプ）といわれるやまのいもが栽培されています。

生産者のコメント

- 岡山市御津のつくねいも栽培は、昭和2年頃から始まりました。
- つくねいもは、排水性の良い土壌で水の管理が重要な品目です。
- 栽培方法は、葉を棚にくくりつける誘引方法を行っています。作業を細かく行うことにより、葉っぱが広がりやすく太陽光線を十分浴びていもの栄養が豊富になります。栽培途中にいもの顔が見えない分、葉っぱを大事に管理します。
- 特徴である粘りの強さは、他のやまのいもより強く、とろろご飯に最適です。

黒大豆



(栽培風景)

主産地

勝英地域

収穫時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | ← |

一口メモ

- 岡山県の黒大豆「丹波黒種」は、県中北部を中心に栽培されており、全国一の生産（平成19年）を誇っています。
- 見栄えや風味の良さ、なめらかな舌触りなど絶品の黒大豆です。
- 岡山県では、「おかやま黒まめ」としてブランド化を推進しています。

生産者のコメント

- 岡山県の黒大豆は、丹波黒種で県中北部を中心に栽培しています。県中北部は、自然環境が丹波篠山地方に似ていることから、昭和50年頃から栽培が本格化しました。
- 黒大豆には、たんぱく質やビタミン類も豊富で、アントシアニンやイソフラボンという成分も含まれています。
- 冬季に栄養補給として食べて、体の中の邪気を払って、健康を保ってください。

アスパラガス



(地中から発生する若茎)

主産地

津山市、鏡野町、美作市

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|-----|----|----|--------|--------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| ハウス | | | ←————→ | | | | | | | | | | |
| 露地 | | | | ←————→ | | | | | | | | | |

一口メモ

- 南ヨーロッパ原産で冷涼な気候を好むユリ科の多年性植物です。
- 降雨量の少ない気象に恵まれ、柔らかで、鮮やかな緑色が評価を得ています。
- 春の収穫後、茎を立てて親茎として残し、後から出てくる茎を収穫します。
- タンパク質やビタミンA、Cなどが豊富です。

生産者のコメント

- 出荷は、ハウス栽培が3月、露地栽培が4月後半から始まり、10月末まで半年以上にわたります。
- 晴れの日が多く、雨が少ない岡山の気象条件はアスパラ栽培に適しています。
- アスパラで一番に見ていただきたいのが、「色」です。
- 濃い緑色がアスパラギン酸を多く含んだ栄養価の高いアスパラの目印です。
- 特に4月から5月にかけて出荷される太く育ったアスパラは、生で食べても繊維が残らず、水分をたっぷり含み、甘くて栄養満点です。

かぼちゃ



(収穫作業)

主産地

瀬戸内市、岡山市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | ←————→ | | | | | | | |

一口メモ

- アメリカ原産の作物で、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃに分類されます。
- 普通栽培のほか、ビニールトンネルを利用した早出し栽培も行われています。
- かぼちゃの赤みはカロテンで、体内に入るとビタミンAに変わります。
- 「冬至かぼちゃ」といって、かぼちゃを冬至に食べれば風邪を引かないと伝えられています。

生産者のコメント

- 瀬戸内産のかぼちゃは、5月から収穫が始まり、7月にピークを迎えます。
- 甘みが強い「えびす」という品種を中心に、ビニールで保温するトンネル栽培を行っています。
- かぼちゃは、離乳食などにも利用されやすく、小さな頃から食べてもらえる優れた品目です。

そうめんかぼちゃ



(収穫前のそうめんかぼちゃ)

主産地

瀬戸内市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | ←————→ | | | | | | |

一口メモ

- 果肉は、そうめん状にほぐれます。
- 完熟したそうめんかぼちゃを2つに切って蒸したりゆでると、果肉が細長いそうめん状になります。
- シャキシャキした食感が特徴です。

生産者のコメント

- 瀬戸内市は、全国有数のそうめんかぼちゃの産地です。
- そうめんかぼちゃは「金糸瓜きんしゅうり」とも呼ばれるウリ科野菜で、かぼちゃの一種です。
- 簡単な食べ方は、ゆでて三杯酢や、めんつゆ、ドレッシング等で食べる方法です。
- 天ぷらにするのもお勧めです。
- ゆでるとシャキシャキした食感ですが、角切りにしたものを天ぷらにするとサクサクした食感となり、いものように甘くおいしくなります。

キャベツ



(栽培風景)

主産地

瀬戸内市、真庭市、岡山市、高梁市

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 春キャベツ | | | ←→ | | | | | | | | | |
| 秋冬キャベツ | → | | | | | | | | | ← | | |

一口メモ

- 牛窓地域を中心に、冬から春にかけてのキャベツ栽培が行われています。
- 品種改良が進み、栽培する時期によって適した品種がいろいろ開発されています。
- ビタミンCが豊富で、また、胃腸障害に効くビタミンU等の特殊成分も含まれています。

生産者のコメント

- 瀬戸内市では温暖な気候を活かし、春と秋冬の年に2回収穫を行っています。
- 出荷期間が長いので、時期にあった10種類以上の品種を選定して作付けしています。
- 少しでも品質の良いものを出荷するため、毎年新しい品種の試験栽培も行っています。
- キャベツの特徴的な栄養素は、ビタミンUで、胃腸の粘膜を整えて正常に保つ効果があると言われています。

きゅうり



(収穫前のきゅうり)

主産地

真庭市、岡山市、高梁市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ←-----→ | | | | | | | | | | | |

一口メモ

- 県中部盆地地帯で栽培されている「夏秋きゅうり」が主体ですがハウス栽培による「冬春きゅうり」も栽培されています。
- インドのヒマラヤ山脈からネパール付近が原産と言われ、日本へは中国から伝わりました。
- 生食、漬物、あえ物などに欠かせない野菜です。

生産者のコメント

- きゅうりは、根が浅いため乾燥に弱く、高温乾燥が続くとすぐ病気にかかって枯れます。
- 雨の少ない夏場は、水やりに気をつかいます。
- 畑での収穫作業は、機械を使わず丁寧に1本ずつ収穫します。
- 夏場には、生育が特に早いため、早朝と夕方の1日に2回の収穫が必要になります。

ごぼう



(収穫作業)

主産地

倉敷市、岡山市、玉野市



モグ丸くん

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| 春まき | | | | | | | | ←→ | | | | | |
| 秋まき | | | | ←→ | | | | | | | | | |

一口メモ

- 水はけの良い砂地で栽培されるものは、白肌で、柔らかさと甘みが特徴です。
- 粘りの強い赤土で栽培する産地のものは、きめが細かく歯切れの良さが高い評価を得ています。
- 根は、土の深さ1m前後まで伸びます。
- 繊維が多いため整腸作用や脱コレステロール作用があります。

生産者のコメント

- 倉敷連島地区のごぼうは、昭和22年頃から栽培が始まり、今では西日本有数の産地になっています。
- 高梁川の砂の堆積と豊富な水のおかげで、ミネラル豊富で、洗うと肌が白くて、アクが少なく、肉質が柔らかく甘みのあるごぼうが育ちます。
- 消費者に親しんでもらおうと、「モグ丸くん」というマスコットキャラクターを作っています。
- 出荷時期は4月～9月ですが、新たな取組として1月～3月上旬に出荷する、風味豊かな「新旬ごぼう」にも取り組んでいます。

だいこん



(栽培風景)

主産地

- ・春だいこん・・・倉敷市
- ・夏だいこん・・・真庭市、津山市
- ・秋冬だいこん・・・真庭市、倉敷市、岡山市

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|--------|----|----|----|--------|----|----|--------|-----|-----|-----|
| 春だいこん | | ←————→ | | | | | | | | | | |
| 夏だいこん | | | | | | ←————→ | | | | | | |
| 秋冬だいこん | | | | | | | | | ←————→ | | | |

一口メモ

- ・冷涼な気候を好む作物で、秋まき栽培が一般的ですが、蒜山などでは夏の冷涼な気候を活かし夏だいこんが栽培されています。最近では冬期に霜や雪に当てて、甘みを増した「こだわり大根」の栽培も行われています。
- ・ビタミンCやジアスターゼが多く含まれ、消化を促進します。

生産者のコメント

- ・「大根十耕^{だいこんじゅうこう}」と言われるように、大根畑は深い所まで十分に耕した丁寧な土作りが必要です。
- ・大根の収穫作業は、朝早く夜が明けると同時に畑に出ます。
- ・近年、大根の種類は、葉っぱの付けねから胴体の上の部分が青い「青首大根」が主流です。
- ・「青首大根」は、白首大根に比べて、甘い大根で、農家にとっては地上部に出ている部分が多く、畑から抜きやすいという特性もあります。

たけのこ



(真備の「たけのこまつり」での計り売り)

主産地

倉敷市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | ← | | | | | | | | | |

一口メモ

- 真備筍生産組合では、現在約 130 戸の生産者が、約 20ha の竹林で年間約 100 トンを生産しています。
生産組合が発足して約 30 年になりますが、生産開始は江戸時代にまでさかのぼります。
- 真備のたけのこは、柔らかく、甘みがあり、アクが少ないのが特徴です。その秘密は、育てるのに最も適した粘土質の赤土にあります。粘土質の土は空気を通しにくく、生育中に空気に触れないため、アクが出にくくなります。
- 保水性の高い重い土により、土中で水分をたっぷり含みながらゆっくり育つため、みずみずしくて柔らかいたけのこになります。

生産者のコメント

- アクが少ない状態で出荷するため、たけのこが地上に顔をのぞかせて、高さ 5cm 以内で掘り取るようにしています。
- 鮮度は、根元にあるブツブツの鮮やかな色で確認します。

たまねぎ



(機械による収穫作業)

主産地

岡山市、高梁市、津山市、真庭市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | ← | → | | | | | |

一口メモ

- ・瀬戸内の温暖な気候と干拓地の肥沃な土壌を活かして、栽培された県産のたまねぎは市場からも高い評価を得ています。
- ・一部は加工用としても生産されています。
- ・西南アジア原産のユリ科の植物です。
- ・ピリッとした辛みは硫化アリルで、ビタミン B₁ の吸収を良くします。

生産者のコメント

- ・岡山市藤田地区は、児島湾干拓地に位置し、区画整備された広大な農地を利用した栽培が盛んに行われています。
- ・昭和 58 年には、部会組織を立ち上げ、品種や技術の統一を図りました。また、生産基盤を強化するため、機械化体系を推進しています。
- ・藤田のたまねぎは、ミネラル豊富な粘土質の干拓地で作られているため、「肉厚で甘い」日本一のたまねぎと自負しています。辛味が少なく、甘みのあるのが特徴です。
- ・お勧めの食べ方は、味噌汁の具、オニオンライスです。

とうがん



(栽培風景)

主産地

瀬戸内市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | ←————→ | | | | | | |

一口メモ

- とうがんは、県南の瀬戸内沿岸地域の特産です。
- 長期保存が可能な夏の野菜です。
- とうがんの出荷時期は6月～10月で特に7月～8月がピークとなる夏の野菜です。
- 収穫してから常温で2～3か月は、品質を落とさず保存できる（冬までもつ）ことから、この名がつけられています。

生産者のコメント

- 岡山県では、牛窓にちなんで「牛の卵」と命名しています。
- とうがんは、平均1玉4kgと大きい野菜です。
- ピークには、1日500玉出荷するため、何と2トンのとうがんを運びます。
- 真夏のとうがんは、花が咲いてから約30日でお荷、平均1玉4kgとすると何と1日130gずつ大きくなります。
- 農家は出荷規格を守るために、炎天下の中、とうがんを毎日一生懸命探して収穫しています。
- とうがんは、夏の岡山県を代表する特産野菜で、夏バテには、あっさりとしたとうがんがピッタリです。

トマト



(収穫作業)

主産地

- ・促成・・・倉敷市、瀬戸内市、鏡野町
- ・夏秋・・・高梁市、真庭市、新見市

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|--------|----|----|----|----|----|--------|----|----|-----|-----|-----|
| 促成 | ←————→ | | | | | | | | | | | |
| 夏秋 | | | | | | | ←————→ | | | | | |

一口メモ

- ・トマトの原産地は、南米のアンデス地方です。岡山のトマトも県中北部の涼しい高原地帯を中心に栽培され、昼と夜の温度差により、ぐんぐんとうまみと栄養を増していきます。
- ・「晴れの国おかやま」の太陽をさんさんと浴びて成長したトマトは品種名もずばり「桃太郎」です。
- ・トマトの真っ赤な色は、リコピンという色素によるもので、太陽の光を十分に浴び、昼と夜の温度差が大きいほど、トマトの赤さは増し、赤ければ赤いほどビタミンCが豊富になります。

生産者のコメント

- ・トマトは、太陽が大好きで、雨は大の苦手です。そんなトマトは、「晴れの国おかやま」の気象条件がピッタリです。

なす



(栽培風景)

主産地

- ・冬春なす・・・岡山市、玉野市、総社市、笠岡市
- ・夏秋なす・・・真庭市、津山市、鏡野町

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|--------|-----|-----|
| 冬春なす | ←————→ | | | | | | | | | ←————→ | | |
| 夏秋なす | | | | | | ←————→ | | | | | | |

一口メモ

- ・瀬戸内の温暖多照な気候と栽培に適した土壌、30年以上の栽培経験が、おいしい岡山のなすを育てます。
- ・岡山のなすは、県南（備南）地域を中心とする「冬春なす」と中北部を中心とする「夏秋なす」で、年間を通じて出荷されます。
- ・岡山県の冬春なすの生産量は、全国第7位（平成19年）です。
- ・濃い紫色で色つやが良く、主要市場でもトップクラスの評価を受けています。
- ・歯切れの良さと、果肉の柔らかさが特徴です。

生産者のコメント

- ・野菜の中で千両なすほど光沢のいい肌を持つものは見当たりません。独特の紫にちなんで「なす紺」という言葉が生まれたほどです。この紫色は、なす自身が強烈な紫外線から身を守るために作りだしているもので、そこに物凄いパワー（抗酸化作用）が秘められています。
- ・野菜は沢山の種類がありますが、黒い色のものは意外と少なく、生産者は「なす紺」ならぬ「なす魂」と言っています。

にんじん



(機械による掘り取り)

主産地

倉敷市、岡山市、総社市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| → | | | | ← | | | | | | ← | | |

一口メモ

- 倉敷市船穂地区では、洋にんじんの他、金時にんじんの栽培も盛んです。
- ヨーロッパ原産で、日本には中国から伝わり、古くから栽培されています。
- 春まきと夏まきとがありますが、作りやすいのは夏まき冬どりです。
- にんじんの黄橙色はカロテンで、体内に吸収されてビタミンAになります。

生産者のコメント

- にんじんの種は発芽しにくく、種まきには細心の注意が必要です。
- 吸水力が少ないので、土壌が乾燥すると発芽力が低下し、過湿状態では発芽不良となります。
- 芽が出てからも、生育が大変遅く、雑草も生えやすいため、こまめに除草する必要があります。
- 順調に生育すると、間引き作業を行います。

ねぎ



(栽培風景)

主産地

岡山市、倉敷市、奈義町

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ←—————→ | | | | | | | | | | | |

一口メモ

- 中国西部原産のユリ科の多年生植物です。
- 葉ねぎ、根深ねぎなどがあります。
- カロテンやビタミン類が豊富で、中でも刺激成分のアルキル硫化物は消化を促進する働きがあります。

生産者のコメント

- ねぎには、大別して白ねぎと青ねぎがあります。
- 岡山市の牧石地区では、澄んだ伏流水を利用した栽培に取り組んでいます。
- ねぎ栽培には、「排水が良くて、水が豊富」という相反した条件が必要ですが、旭川の河川敷の当地区はこうした条件に恵まれています。
- 品質の良い柔らかいねぎづくりのため、土作りを徹底して、1年に約2.5回の栽培を行っています。
- ねぎは、風に弱い品目です。
- 収穫、洗浄は、折れたり傷んだりしないように丁寧に作業をしています。

はくさい



(栽培風景)

主産地

瀬戸内市、岡山市、高梁市

出荷時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 春はくさい | | | ←→ | | | | | | | | | |
| 秋冬はくさい | ←→ | | | | | | | | ←→ | | | |

一口メモ

- 牛窓地域では、温暖な気候を活かした秋冬はくさいの栽培が盛んです。
- 夏の終わりから初秋に種をまく栽培が一般的ですが、高梁市などでは春まき栽培も行われています。
- 中国原産で、漬け菜の中で最も親しまれ、鍋物、煮物、炒め物にも利用されます。

生産者のコメント

- 高梁市では、春はくさいの栽培が盛んです。
- 2月から3月まで、5月からの収穫になります。
- 高梁市では、傾斜面の作付けが多く機械化せず作業はすべて人の力でを行っています。
苗の植え付けや収穫作業は家族総出で行います。
- 春はくさいは、寒い時期に種まきをするため、温床という温かい場所を作りそこで育苗し、ビニールで被覆するなど寒さ対策を行っています。
- 新鮮なはくさいは、葉の付根の切口が白く新鮮で、断面が盛り上がっていません。
- 余ったはくさいを保存するときは、新聞紙などに包み、縦に置いて呼吸による品質低下を抑制してください。

ピーマン



(収穫前のピーマン)

主産地

高梁市、津山市、真庭市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| | | | | | ←————→ | | | | | | | |

一口メモ

- 県内では夏秋栽培が行われています。津山市ではジャンボピーマンの産地化が図られています。
- ピーマンはトウガラシの栽培変種で中南米の熱帯地方が原産です。
- ビタミンAとCが豊富で、ビタミンA吸収率は、生より油炒めの方が高いです。

生産者のコメント

- 県内では、露地野菜として栽培されています。
- 高温に強く、夏から秋まで収穫でき、比較的長い出荷が続きます。
- ピーマンは、実が大きくなりきれいな緑色になったらすぐ収穫します。収穫が遅れると、赤く着色します。
- 一斉に、たくさんの実がつくため、夏場の取り入れは大変な作業です。
- 霜が降りる頃まで収穫できますが、一旦寒さにあうと黒く変色します。

ブロッコリー



(栽培風景)

主産地

笠岡市、瀬戸内市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| → | | | | | | | | | | ← | |

一口メモ

- 笠岡湾干拓地での栽培が広がっています。
- キャベツの変種で、別名を緑ハナヤサイといい、食べる部分は蕾^{つぼみ}です。
- 春まきと夏まきがありますが、一般的には夏まき秋、冬どりが中心です。
- ビタミンCとカロテンが豊富で、ゆであがるときれいな緑色になります。

生産者のコメント

- ブロッコリーは、気温に非常に敏感で、気温が上昇すると生育が急に進み、逆に気温が低下すると遅くなりなかなか出荷できなくなります。
- ブロッコリーの、緑色の点々一つひとつが蕾で、花が咲いてしまうと商品価値がなくなります。このため、常に畑を見て回り、収穫適期を逃さないようにしています。

ほうれんそう



(栽培風景)

主産地

倉敷市、岡山市、井原市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| → | | | | | | | | | | ← | | |

一口メモ

- ・コーカサス地方原産の植物で、中国を経て江戸時代中頃に日本に伝わりました。
- ・低温を好む野菜ですが、品種をうまく組み合わせて、ほとんど年中栽培できます。
- ・ほうれんそうには鉄分が多く含まれ、貧血防止、風邪の予防にも効果があります。

生産者のコメント

- ・ほうれんそうは、ビタミンAや鉄分が豊富です。
- ・ほうれんそうは、寒さに強く、高温に弱い作物です。冬は0℃近くでも成長しますが、夏場に育てるのは難しい作物です。
- ・冬場にじっくり育った、葉の厚いものは甘みも増しています。
- ・畑で育てていたように、立てて冷蔵庫で保管すると、新鮮さが長持ちします。

れんこん



(栽培風景)

主産地

倉敷市、岡山市、玉野市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |
| → | | | ← | | | | | | | | |

一口メモ

- 岡山産は、豊かな土壌を活かして栽培される、柔らかいれんこんです。
- 岡山県の生産量は全国第7位（平成19年）です。
- アジア、オーストラリア原産の多年性水生植物で、和名はハスです。
- 9月中旬以降に掘り採り、地下茎の肥大部分を食べます。

生産者のコメント

- れんこんは、ハスの地下にできた茎（地下茎）で、ハスの語源は、蜂の巣に似ていて、蜂巣が略されてハスはちすになったと言われます。
- れんこんの畑は、どこもドロドロの沼地ですが、咲いた花は神秘的な美しさがあります。
- 土に足をとられ、動きづらいれんこん畑での農作業、寒い時期の収穫作業は特に大変です。

いちご



(収穫作業)

主産地

岡山市、倉敷市、総社市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| → | | | | | | | | | | | ← |

一口メモ

- 高い苗床による栽培で、省力、軽労働化に取り組んでいます。
- 酸味が少なく、すっきりとした甘みの「さがほのか」、甘みと酸味のバランスが良い「さちのか」が主力品種です。

生産者のコメント

- 出荷時期は冬から春でも、苗づくりから収穫まで1年以上に及びます。
- 大きくておいしい、いちごを作るためには、毎日手が抜けません。
- 「岡山にこんなに美味しいいちごがあるんだ」ということを知ってもらいたいと思いながら、一つ一つ丁寧に収穫しています。

新高梨



(栽培風景)

主産地

赤磐市、津山市、倉敷市、真庭市、浅口市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | ←→ | | |

一口メモ

- ・昭和2年に、新潟県特産の「天の川」に高知県特産の「今村秋」を交配して育成されたことから「新高」と命名されました。
- ・1玉500g～700gになる大きな梨です。
- ・甘みが強く、芳香があります。
- ・きめの細かな肉質で、歯触りの良い品種です。

生産者のコメント

- ・春、さくらの花が終わる頃、白いかわいらしい花をつけます。
- ・形が良く大きくておいしい果実を作るためには、花が咲いている間に受粉をします。
- ・果実が親指先くらいの大きさになると、大きくなりそうな幼果を選んで病害虫から守り、きれいな果実に仕上げるため、一つ一つ袋をかけます。
- ・ピンポン玉くらいの大きさになった時期に、2回目の袋かけをします。その後、半年近くかけて育て、9月の台風を心配しながら、10月に入って収穫します。

ピオーネ



(粒間引き)

主産地

高梁市、岡山市、新見市、井原市、赤磐市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|--|
| | | | ← | | | | | → | | | | |

一口メモ

- ピオーネは、巨峰を品種改良したぶどうで、岡山県が全国に先駆けて種をなくす技術開発し、栽培したものを「ニューピオーネ」といいます。
- 栽培面積、生産量、出荷量とも岡山県が全国第1位（平成19年）です。
- 「大粒」「甘い」「種なし」が特徴です。
- 皮がつるっとむけて食べやすいです。

岡山県学校給食会 開発品



県学給 晴れの国ニューピオーネジャム



県学給 岡山そだちニューピオーネゼリー

生産者のコメント

- ぶどうには、ゴマ粒より小さな花がたくさん咲きます。この花穂の先端部を残してすべて摘み取り、成長するに従い不要な粒を取り除き、房づくりをします。これを粒間引きと言います。
- ぶどうのおいしさは、甘みと酸味のバランスです。

マスカット・オブ・アレキサンドリア



(箱詰め・出荷作業)

主産地

岡山市、倉敷市、赤磐市、総社市

出荷時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | ←—————→ | | | | | | | |

一口メモ

- ・マスカットの原産は、北アフリカ（エジプト）です。
「マスカット・オブ・アレキサンドリア」の名は、地中海沿岸のアレキサンドリア 港から各地へ広まったことに由来すると言われてしています。
- ・岡山県での栽培は明治 19 年に始まり、幾多の試行錯誤により、現在の栽培技術が確立されました。
- ・栽培面積、生産量とも、岡山県は全国の9割以上のシェアを誇っています。
- ・「上品な甘さ」「透明感のある黄緑色～琥珀がかかったエメラルドグリーン～」「ムスク（麝香）の香り」などの特徴があります。

生産者のコメント

- ・マスカットは大変手間のかかるぶどうです。
- ・外観を美しく、おいしく仕上げるために、手作業で何度も粒を調整して房を作りあげていきます。
- ・マスカットには種があります。それは、マスカット本来の食味・香りを最大限引き出すため、あえて種を残す栽培方法をとっているからです。
- ・最近では、種なしぶどうが人気ですが、子どもたちには「種があるからこそ、マスカットはおいしいんだ」ということを知ってほしいと思います。

岡山白桃



(桃 受粉作業)

主産地

倉敷市、岡山市、赤磐市、浅口市、笠岡市、総社市

出荷時期

| | 7月 中 | 7月 下 | 8月 上 | 8月 中 | 8月 下 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 白鳳 | ←→ | | | | |
| 清水白桃 | | ←→ | | | |
| おかやま夢白桃 | | | ←→ | | |
| 白桃 | | | | ←→ | |
| 白麗 | | | | ←→ | |

岡山県学校給食会 開発品



県学給 清水白桃ジャム



県学給 岡山うまれもたろうゼリー

一口メモ

- 岡山白桃は、岡山県内で栽培された白い桃の総称です。
- 一玉一玉手作業で袋をかけて育てることにより、雨や風、虫から桃を守り透き通るように白く、ジューシーでなめらかな口当たりの桃に育ちます。
- 白桃の栽培面積は全国第1位（平成19年）、桃全体では全国第5位（平成19年）です。
- 「白色にうすい紅がかかった上品な姿」「果汁たっぷりで甘くておいしい」「肉質がなめらか」などの特徴があります。

生産者のコメント

- 桃は太陽の光を浴びると赤くなりますが、岡山の桃が「白色系」なのは、桃の一玉一玉に袋をかけて作っているからです。
- 袋をかけて作ることにより、外観は白く、香りは強く、果肉はなめらかに仕上がります。また、桃には直接農薬がかからず、安心して食べられます。
- 岡山の桃は、少し強く持っただけでもすぐに指のあとがつくほどデリケートな果実です。
- 「くだもの王国おかやま」の代表、白桃を味わってほしいと思います。

乾しいたけ



(原木栽培)

主産地

真庭市、高梁市、新見市

収穫時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | ←→ | | | | | | | ←→ | | | |

一口メモ

- 乾しいたけは、クヌギ、コナラなどの原木で栽培された生しいたけを熱風で乾燥してつくります。
- 岡山県の乾しいたけの生産量は、全国で第9位（平成19年）です。
- 乾しいたけは、カルシウムの吸収や骨への吸着などカルシウム代謝に大きな役割を果たすビタミンDや、免疫活性を高め、インフルエンザなどの感染症を予防する数種類の多糖類などを含んだ健康食品の代表です。
- 乾しいたけを調理前に1～2時間天日に当てることによって、ビタミンDの量を増加させることができます。
- しいたけ特有の香りが苦手な人も多いようですが、この香りの成分は、20分程度の煮沸によって消失します。

生産者のコメント

- 原木栽培は、収穫まで2年程度を要し、手間がかかりますが、厚みがあり味の濃しいたけが採れます。
- 原木乾しいたけは、味、香り、食感、安全性などにおいて優れた魅力ある食材です。

(2) 畜産物

おかやま和牛肉



(黒毛和牛)

主産地

県内全域

一口メモ

- 中国地方の山間部では、古くから和牛（黒毛和種）が飼育されており、岡山県も優良な黒毛和種の産地です。
- 県内9つの指定生産JA管内の農家が、一頭一頭手塩にかけて育て上げた逸品です。
- 5年に一度の“和牛のオリンピック”「第9回全国和牛共進会（平成19年10月）」において、岡山県は、総合成績全国第5位（中四国地方では1位）に輝きました。（1位宮崎、2位鹿児島、3位大分、4位岐阜）この大会は、和牛改良の成果を競う「種牛の部」と肉質を競う「肉牛」の部があり、各道府県から選抜された数百頭の和牛が、それぞれの部で頂点を目指す大会です。
- 筋繊維が細かく、和牛特有の風味と旨味があり、ステーキ、すき焼などに最適です。

定義・認証など

- 品 種：岡山県内で生産され、県総合畜産センターで作成した肥育技術マニュアルに基づいて飼育された黒毛和種
- 処 理：県営食肉地方卸売市場
- 規 格：格付等級（肉質のきめ細やかさや光沢等の程度）…3等級以上
BMS（技肉の霜降り具合）…No.4以上
- 認証団体：岡山県産牛肉銘柄推進協議会（事務局 全農岡山県本部）
- 出荷頭数：平成19年度 796頭

おかやま黒豚



(おかやま黒豚)

主産地

奈義町、津山市、新見市（神郷町）、井原市（美星町）

一口メモ

- ・黒豚とは、純粋なパークシャー種の豚のことで、原産地はイギリスです。
- ・全体が黒毛で覆われていますが、4本の足と尾の先、鼻の6箇所だけは白色という特徴があります。
- ・たんぱく質原料は純植物性で、ネッカリッチ〔照葉樹（カシ・シイなど）のミネラルと有機成分から成る天然の資材〕や大麦を原料に配合した専用の飼料で育てます。
- ・焼いても、揚げても、煮ても口触りが柔らかで、甘味のある肉質です。

定義・認証など

定 義：専用飼料を給与して育て、県営食肉地方卸売市場に出荷して（社）日本食肉格付協会の格付員により格付された黒豚（純粋パークシャー種）

認証団体：おかやま黒豚銘柄推進協議会（事務局 全農岡山県本部）

出荷頭数：平成19年度 4,008頭

おかやま地どり



主産地

岡山市、津山市、吉備中央町

一口メモ

- ・「おかやま地どり」は、ひと味違った鶏肉を求める消費者の要望に応えるため昭和 63 年に岡山県が作り出した地鶏です。
- ・地鶏とは、日本農林規格に定められた地鶏肉の規格（特定 J A S）に準じた肉用鶏のことです。
- ・おかやま地どり飼育マニュアルに基づき、県内農家が丁寧に育てました。
- ・吉備中央町産のおかやま地どりは、特定 J A S 認定を取得しています。
- ・粘りのある適度な歯ごたえと「おかやま地どり」特有のコクと風味があり、どんな料理でも鶏肉本来の味が楽しめます。

定義・認証など

「おかやま地どり」のひなは、岡山県総合畜産センターで生産され県内の農家に供給されています。

ひな：在来種由来血液成分 50%

飼育期間：95 日

飼育方法：平飼い

飼育密度：3.3m² あたり 30 羽以下

認証団体：おかやま地どり振興会

出荷羽数：平成 19 年度 26,470 羽

ジャージー牛乳



(放牧中のジャージー牛)

主産地

真庭市（蒜山地域）

一口メモ

- ジャージー牛の原産地は、英仏海峡のイギリス王室属領ジャージー島。日本には 1950 年代に持ち込まれました。
- 岡山県には昭和 29 年にニュージーランドからジャージー牛が導入され、昭和 46 年以降全国一の飼養頭数を誇り、現在約 3,000 頭が飼養されています。

(ジャージー牛の特徴)

- 集団性に富み、温順で扱いやすく、放牧管理に適した牛です。
- ホルスタイン牛に比べ、体が小さく、1 日の産乳量は少ないですが、ジャージー牛の乳は脂肪分 5% 前後、無脂固形分は 9% 以上と風味豊かなコクのある味わいです。
- 体の脂肪がβカロテンによって黄色みを帯びる特徴があり、牛乳にもその色味が反映されます。
- 蒜山で飼養されているジャージー牛は、牧草主体のエサを食べています。牧草にはβカロテンが豊富に含まれているため、ジャージー牛乳で生産されたヨーグルトのクリーム層は黄色みが濃くなっています。

生産者のコメント

- 皆さんの「おいしい！」の一言を励みに、安全で良質な生乳生産ができるよう、健康な牛作りに毎日頑張っています。

牛乳



主産地

県内全域（真庭市、岡山市、笠岡市）

一口メモ

- 岡山県下の乳牛の飼育農家数は約 480 戸、飼育頭数は約 21,000 頭です。
- 岡山県での生乳生産は、年間約 13 万トン（平成 19 年実績）と中四国 1 位の生産量を誇ります。
- 岡山県内の学校給食では、県内で生産された牛乳を提供しています。

生産者のコメント

- 豊かな自然の中で、のびのび育てた牛から絞った自慢の牛乳です。味わってみてください。

(3) 海産物 のり



黒のり



刈り取り中（もぐり船）

主産地

県沿岸部一円（特に岡山市、玉野市、倉敷市）

生産時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| → | | | | | | | | | | | ← |

一口メモ

- 2月6日は「海苔の日」です。701年に制定された日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、29種類の海産物が租税として納められ、その内8種類が海藻で、のりがその1つであったと表記されています。この史実に基づき、大宝律令が施行された大宝2年1月1日を西暦にすると702年2月6日になるため、この日が「海苔の日」となりました。
- のりの葉は寒い時に育ちますが、春になると種を出して枯れてしまいます。その後、種は貝殻の中に自分で穴を掘って入り込み、秋まで貝殻の中で生活します。
- のりは海の緑黄色野菜と言われるほど栄養価の高い食品です。ビタミン類も豊富で、必須アミノ酸も全て含まれています。

生産者のコメント

- おいしいのりの条件として、海にチッ素、リンなどの栄養塩が必要です。この栄養塩（生物が普通の生活するために必要な塩類のこと）を運んでくれるのが川の水で、その水を供給するのが山です。つまり、海と山は深い関係にあるということです。だから、我々生産者は、毎年植林のために山に行っています。

あなご



主産地

県下沿岸部一円（特に県東部、中部に多い）

漁獲時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 夏漁 | | | | | ←→ | | | | | | | |
| 秋漁 | | | | | | | | | | | ←→ | |

一口メモ

- ・夏、秋にはえ縄、小型底引き網、かご等で漁獲されます。
- ・あなごは、うなぎと同様に遠い場所で生まれ、黒潮に乗って日本にきます。3～5月頃は、全長9cm、透明な柳の葉のような形をしており、岡山では「ベラタ」と呼ばれています。
- ・あなごの中で最も多いのがまあなごですが、体側に白点があり、これがまるで棒秤のように見えることから「ハカリメ」とも呼ばれています。
- ・あなごには、ビタミンAが多く含まれているので、うなぎと同様に夏バテにはもってこいの魚です。

生産者のコメント

- ・あなごとうなぎはよく似ていますが、鑑別のポイントはあごで、うなぎは下あごが上あごより長く、あなごはその逆で上あごの方が下あごより長くなっています。

ちりめん



上乾ちりめん



牛窓沖

主産地

瀬戸内市沿岸（牛窓）

漁獲時期

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 夏漁 | | | | | ←→ | | | | | | | |
| 秋漁 | | | | | | | | | | ←→ | | |

一口メモ

- ちりめんの原料は、岡山ではかたくちいわしといかなご（かなぎちりめん）の2種類があります。
- ちりめんを漢字で書けば、「縮緬」。ちりめんを平らに広げて干した様子が、細かなしわを持つ絹織物の縮緬に似ていることから名前がついたと言われています。
- ちりめんの製品は、乾燥の度合いによって名前が変わります。釜でゆで上げ、乾燥をしていない製品を「釜揚げちりめん」、軽く乾燥したものを「太白ちりめん」そして乾燥が進むにつれ、中乾～上乾～バリ乾と言います。
- ちりめんと言えばカルシウムです。ちりめん一つまみには、牛乳1本分に相当するカルシウムが含まれています。その他、鉄分、ビタミン、さらにEPA、DHAも含まれています。

生産者のコメント

- おいしいちりめんの条件として鮮度が重要です。氷をたくさん使用することと、早く加工工場に持って帰ることを心掛けています。
- みなさんは、「チリメンモンスター」を知っていますか。チリメンに混ぜられている他の魚のこと、及びその選り分ける遊び・作業のことです。略してチリモンです。

いしもちじゃこ



(小型底引き網)

主産地

県沿岸部（県東部、西部）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | ←→ | | | | | | | |

一口メモ

- いしもちじゃこは県西部ではネプトと呼ばれ、素揚げ、三杯酢等で昔から食され、まさに小魚の食文化を代表する魚です。
- 標準和名を、テンジクダイと言いますが、耳石（三半器管みたいな物）をもっていることから一般的にいしもち（又はいしもちじゃこ）と呼ばれています。
- 産卵期は7～9月で、オスは卵を口の中で育てる習性があり、卵が孵化するまで一切餌を取りません。

生産者のコメント

- 主に小型底引き網で獲り、大きくなっても8cmほどの小さな魚ですが、身質はタイに劣らないくらいおいしい魚です。

げた(したびらめ)



赤げたと黒げた



主産地

県沿岸部一円

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ← | | | | | | | | | | | → |

一口メモ

- 周年水揚げがありますが、特に冬から春に多く漁獲されます。産卵期は夏です。
- 主に小型底引き網、刺し網で漁獲されます。
- くつぞこ、したびらめ、げた、した等のいろいろな地方名称がありますが、どれもその外観から名付けられたと考えられます。
- 肉質は淡白ですが、砂泥底に住むため、多少臭みがあることがあり、下ごしらえの時、5～10分ほど牛乳に浸すと臭みが取れておいしくなります。
- ムニエル、フライ、煮付け等で食べます。

生産者のコメント

- したびらめは、ひらめの仲間ではありませんが、「左ひらめ右かれい」と言われるように、名前のとおり、目は左側に片寄っています。

ままかり



(小型定置網)

主産地

県沿岸部（倉敷市、岡山市、笠岡市、浅口市、瀬戸内市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | ←————→ | | | |

一口メモ

- ままかりの標準和名は「サッパ」と言いますが、岡山地方の方言である「ままかり」が全国的に知られています。
- ままかりの由来については、江戸時代の成島柳北（江戸末期の幕閣）の随筆に「あまりのおいしさ故、隣の船から飯（まま）を借りてまで食べた」という記載があります。
- 秋から春先のままかりは脂がのっており、夏のままかりは皮や骨が柔らかく、釣りの対象となっています。漁法は小型定置網、刺し網等で漁獲します。

生産者のコメント

- ままかりは、脂ののった秋がおいしいです。昔は、よく七輪で焼き、焼きたてを酢醤油にジュと漬け込んで、頭から食べたものです。

かき



(かき筏)

主産地

県沿岸部（備前市、瀬戸内市、浅口市、笠岡市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ← | | | | | | | | | | → | |

一口メモ

- ・岡山の海は、かきの餌となる植物プランクトンが多く、また島陰が多いことから、かき養殖に適しているため、古くから養殖が行われており、生産量は全国第3位（平成19年）となっています。
- ・11月23日はかきの日です。栄養豊富なかきを食べて、日頃の疲れを癒してもらおうという趣旨から、勤労感謝の日でもあるこの日に制定されました。
- ・かきは、多くの栄養素を含んでいることから「海のミルク」と呼ばれています。エネルギーの素となるグリコーゲンや、必須アミノ酸、タウリンなどが豊富で、ミネラルも含まれています。

生産者のコメント

- ・かきの作業は真夜中の2時、3時頃から取り揚げに行き、かきむき作業が終わって片付けをすともう夕方になります。ずっと寒い場所での作業なので大変です。かき養殖の作業は1年中ありますが、8～3月頃には「抑制」という作業があります。かきの赤ちゃんに、干出（空中に置くこと）を与え、生き残った強いかきだけを育てます。まさに、ライオンがわが子を谷底に落とす話と似ています。

もがい



(小型底引き網)

主産地

県西部沿岸部（倉敷市、浅口市、笠岡市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ← | | | | | | | | | | | → |

一口メモ

- もがいの名前は、漢字で書くと藻貝で、稚貝^{ちがい}が藻場の海藻に付着することからついたと言われていました。標準和名であるサルボウ（猿類）は、猿が食べ物を口に含んだ様に似ているところから名付けられたと言われています。
- 赤貝に似ていますが、赤貝ほど大きくなり、殻の筋の数が32本前後と赤貝に比べて10本程度少なくなっており、比較してみると一目瞭然です。
- もがいにも血がありますが、ヘモグロビンが含まれているため人間の血と同じように赤いのが特徴です。

生産者のコメント

- 最近海水温が以前に比べ、高くなっているためか、これまで取れていた魚が少なくなり、獲れたことがなかった魚が獲れだしています。ナルトビエイという魚が増え、あさり、もがい等の貝が食べられ、これを防ぐ有効な手立てがありません。

がらえび



(小型底引き網)

主産地

県沿岸部一円（西部と東部が多い）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-----|-----|-----|--|
| | | | | | | | | ←————→ | | | | |

一口メモ

- がらえびは、サルエビ、アカエビ等の小エビの総称です。
- 春は大型のものが、秋は小型のものが獲れます。小型底引き網で獲ります。
- 英語でイセエビのような大型で海底を歩いているものは「ロブスター」、海中を群れて泳いでいるもの例えばサクラエビのようなものを「シュリンプ」、そして中型のクルマエビのようなものを「ブラウン」と言って区別します。
- たんぱく質は多く、脂質は少なめ、そして血液中のコレステロール低下作用を有するタウリンが多く含まれるので、脳卒中、高血圧、心臓病などの生活習慣病予防食として効果があります。

生産者のコメント

- 主に小型底引き網で獲りますが、いろいろなものと一緒に水揚げされるため、選別するのに苦労しています。操業しながら選別をするため、船酔いをしている暇などはありません。

まいか



(袋待網漁)

主産地

県沿岸部（県中部：倉敷市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | | ←→ | | | | | | | |

一口メモ

- 標準和名は、「しりやけいか」です。名前のとおり、先っぽがお尻の形に似ており、また色も焼けたような色をしています。まいかのまは、その地方でたくさん獲れるものの頭につくようです。例えば三陸でまいかと言えば、「するめいか」のことです。
- 漁法は特殊で、袋待網漁ふくろまちあみりょうと言って、潮の流れを利用して行います。風になびく鯉のぼりのイメージです。したがって、潮の流れが遅い小潮の時は休漁となります。

生産者のコメント

- 正式には袋待網漁と言いますが、通常我々は「バッシャ」と言います。この網を固定するために大きなアンカーを船から海に放り込むときバッシャンという音がするからです。この漁で、多いときには、数トンものいかが獲れます。

たこ



(秋の風物詩“干しダコ”)

主産地

県沿岸部（県中部：倉敷市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|-----|-----|-----|--|
| | | | | | | | ←—————→ | | | | | |

一口メモ

- 夏から冬にかけて漁獲されますが、倉敷市下津井地区では資源保護の観点から産卵期である9月のたこ壺漁は自主禁漁としています。
- 岡山県でおなじみのたこは、まだこ、いいだこ、てながだこですが、その漁法はたこ壺、小型底引き網、釣りなどで漁獲されます。
- たこ類は頭足類と呼ばれ、一般的に頭と言われている部分が胴体で、その下に頭があり、人間とは逆の位置になります。
- たこの語源は、多股（たこ）、海蛸子（海のクモ）、手許多（ててこら）といろいろあります。
- 7月2日頃の半夏生（はんげしゅう はんげしゅう）に、関西地方ではたこを食べる習慣があります。
- 良質のたんぱく質を含み、含有脂質やカロリーは少なく、肥満防止にはもってこいの食品です。

生産者のコメント

- たこの卵は「海藤花」と呼ばれ、かいとうげう化するまで約1ヶ月少しかかり、母親は新鮮な海水をかけ続け、また外敵を防いだりして、その間飲まず食わずでわが子を見守ります。その役目が終わると静かに死んでいきます。愛情深い話です。
- たこのオス・メスの見分け方は、吸盤が揃っているのがメス、不揃いなのがオスです。

干しあみ



生あみ



(牛窓沖)

主産地

県沿岸部（瀬戸内市、岡山市）

漁獲時期

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ← | | | | | | | | | | → | |

一口メモ

- 標準和名はあきあみと言ひ、さくらえび科の小型のえびで、一般に「あみ」と呼ばれているアミ科の仲間ではありません。その語源は「秋にまとまって獲れるあみのように小さいえび」の意味です。
- 干しあみは、ボイルしたあみに比べ、透明感があり、また風味が強く、味も濃いです。
- その昔、将軍家献上の干しあみは、「青江（児島湾）の掬い網すくあみに限る」とのことでした。
- 特にカルシウムが多く、牛乳の約3倍です。

生産者のコメント

- 特に鮮度が命です。鮮度が悪いあみを使うと、商品が折れて、よい物が製造できません。

4 県内農水産物 生産・漁獲時期カレンダー

◆ 農産物

| 品 目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| じゃがいも | ←→ | | | | | ←→ | | | | | | |
| やまのいも | | | | | | | | | | | ←→ | |
| 黒大豆 | | | | | | | | | | | | ←→ |
| アスパラガス (ハウス) | | | ←→ | | | | | | | | | |
| (露地) | | | | ←→ | | | | | | | | |
| かぼちゃ | | | | | ←→ | | | | | | | |
| そうめんかぼちゃ | | | | | ←→ | | | | | | | |
| キャベツ (春キャベツ) | | | ←→ | | | | | | | | | |
| (秋冬キャベツ) | ←→ | | | | | | | | | ←→ | | |
| きゅうり | ←→ | | | | | | | | | | | |
| ごぼう (春まき) | | | | | | | ←→ | | | | | |
| (秋まき) | | | | ←→ | | | | | | | | |
| だいこん (春だいこん) | | ←→ | | | | | | | | | | |
| (夏だいこん) | | | | | | ←→ | | | | | | |
| (秋冬だいこん) | | | | | | | | | ←→ | | | |
| たけのこ | | | ←→ | | | | | | | | | |
| たまねぎ | | | | | ←→ | | | | | | | |
| とうがん | | | | | | ←→ | | | | | | |
| トマト (促成) | ←→ | | | | | | | | | | | |
| (夏秋) | | | | | | | ←→ | | | | | |
| なす (冬春なす) | ←→ | | | | | | | | ←→ | | | |
| (夏秋なす) | | | | | | ←→ | | | | | | |
| 黄なら | ←→ | | | | | | | | | | | |
| にんじん | ←→ | | | | ←→ | | | | | | ←→ | |
| ねぎ | ←→ | | | | | | | | | | | |
| はくさい (春はくさい) | | | ←→ | | | | | | | | | |
| (秋冬はくさい) | ←→ | | | | | | | | ←→ | | | |
| ピーマン | | | | | | ←→ | | | | | | |
| ブロッコリー | ←→ | | | | | | | | | | ←→ | |

| 品目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ほうれんそう | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | | | | | | | | | | | | |
| いちご | | | | | | | | | | | | |
| 新高梨 | | | | | | | | | | | | |
| ピオーネ | | | | | | | | | | | | |
| マスカット・オブ・アレキサンドリア | | | | | | | | | | | | |
| 岡山白桃 (白鳳) | | | | | | | | | | | | |
| (清水白桃) | | | | | | | | | | | | |
| (おかやま夢白桃) | | | | | | | | | | | | |
| (白桃) | | | | | | | | | | | | |
| (白麗) | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | | | | | | | | | | | | |
| マッシュルーム | | | | | | | | | | | | |

※ 黒大豆・乾しいたけは収穫期です。

◆ 水産物

| 品目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| のり | | | | | | | | | | | | |
| あなご (夏漁) | | | | | | | | | | | | |
| (秋漁) | | | | | | | | | | | | |
| ちりめん (夏漁) | | | | | | | | | | | | |
| (秋漁) | | | | | | | | | | | | |
| いしもちじゃこ | | | | | | | | | | | | |
| げた | | | | | | | | | | | | |
| ままかり | | | | | | | | | | | | |
| かき | | | | | | | | | | | | |
| もがい | | | | | | | | | | | | |
| がらえび | | | | | | | | | | | | |
| まいか | | | | | | | | | | | | |
| たこ | | | | | | | | | | | | |
| 干しあみ | | | | | | | | | | | | |

※ のりは生産時期です。

5 地場産物を利用した献立

(市名)のない献立については、平成19年度岡山県学校給食会献立専門委員作成の岡山県学校給食会設立50周年記念「地場産物利用特集号」学校給食参考献立集から抜粋



岡山県マスコット ももち

黒大豆（作州黒）

（美作市）



黒豆ずし

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------|---------|--|
| 精白米 | 65 g | ① 米は洗って、分量の水、だし昆布を入れる。 黒豆は洗って、大釜でじっくりと香ばしく炒る。①に加え炊く。 ② 干しいたけは水に戻しせん切り、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切りにし、だし汁、しょうゆ、みりんで煮る。 煮えたらザルにあげ、汁気をきっておく。 ③ きぬさやはせん切りにし、ゆでて冷ます。 ④ 錦糸卵は蒸して、冷ます。 ⑤ ごはんが炊きあがったらだし昆布を取り出し、温めた合わせ酢を加える。（ずし飯がピンク色に変わる。） ⑥ ずし飯に②の具を混ぜる。 ⑦ 皿に盛りつけ、きぬさや・錦糸卵をかざる。 |
| だし昆布 | 0.2 g | |
| 黒大豆（作州黒） | 15 g | |
| 合わせ酢 | | |
| 酢 | 7.8 g | |
| 砂糖 | 8.4 g | |
| 塩 | 0.65 g | |
| ごぼう | 10 g | |
| にんじん | 10 g | |
| 干しいたけ | 1 g | |
| かつお節 | 1 g | |
| しょうゆ | 2 g | |
| みりん | 1 g | |
| きぬさや | 5 g | |
| 冷凍錦糸卵 | 20 g | |
| | | 【献立の意図】 ○ 特産品黒大豆「作州黒」の特長やその加工品を知るとともに黒大豆に含まれるアントシアニン色素に酸を加えると、美しい色に変化する黒豆ずしを味わってもらいたい。 |

| エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミン | | | | 食物繊維 g |
|---------------|------------|---------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|-----------|----------------------|----------------------|---------|-----------|
| | | | | | | | | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | |
| 346 | 11.9 | 5.3 | 64 | 71 | 58 | 2.3 | 1.7 | 175 | 0.21 | 0.15 | 2 | 4.4 |

【モデル献立】

黒豆ずし・牛乳・お浸し・すまし汁・黒豆ゼリー

たけのこ



真備産のたけのこ入り豚キムチ

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 | |
|-----------|---------|----------------------------------|---|
| たけのこ(真備産) | 30 g | ① たけのこは、いちょう切りにする。 | |
| 豚もも肉 | 20 g | | |
| にんじん | 10 g | | ② にんじんは拍子木切り、キャベツは大きめのざく切りにする。にらは、2cmに切る。 |
| キャベツ | 30 g | | |
| もやし | 15 g | | ③ きくらげは水でもどし、ざく切りにする。 |
| きくらげ | 0.5 g | | |
| キムチ | 40 g | ④ 豚肉をサラダ油で炒め、にんじん、たけのこを加えてよく炒める。 | |
| にら | 5 g | | |
| 塩 | 0.3 g | | |
| こしょう | 0.02 g | ⑤ もやし、きくらげを加え、キャベツ、キムチを入れ炒め調味する。 | |
| しょうゆ | 2 g | | |
| 砂糖 | 0.5 g | | |
| 中華スープの素 | 0.5 g | | |
| 清酒 | 2 g | ⑥ 最後に、にらを加える。 | |
| サラダ油 | 0.5 g | | |

【献立の意図】

○ たけのこの歯ざわりが楽しめ、キムチのピリ辛さが食欲をそそる一品とした。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 82 | 6.8 | 2.7 | 506 | 42 | 21 | 0.8 | 0.8 | 183 | 0.22 | 0.17 | 22 | 3.1 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・真備産のたけのこ入り豚キムチ・わかめスープ・くだもの(甘夏柑)

とうがん

(瀬戸内市)



とうがんと豚肉と大豆の炒め煮

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------|---------|--|
| 豚うす切り肉 | 30 g | ① とうがんは皮をむき芯を取って、大きめの一口大に切る。 ② 大豆は、前日に浸けておき、少し柔らかくなるまでゆでる。 ③ いんげんは2cmに切り、下ゆでする。 ④ 鍋に清酒と豚肉を入れて炒める。 ⑤ ④に①のとうがんを入れて炒める。 ⑥ ⑤の中にだし汁を入れ煮立ったらアクを取り、②のゆで大豆を加え、調味料で味付けし、煮汁が少なくなるまで煮含める。 ⑦ ⑥に③のいんげんを散らし、味を整え火を止める。 |
| 清酒 | 1 g | |
| とうがん | 100 g | |
| 大豆(岡山県産) | 5 g | |
| いんげん(国産) | 10 g | |
| だしかつお | 1 g | |
| 砂糖 | 1 g | |
| こいくちしょうゆ | 3 g | |
| みりん | 1 g | |
| | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 126 | 8.0 | 6.8 | 188 | 39 | 22 | 1.0 | 0.3 | 10 | 0.27 | 0.08 | 40 | 1.8 |

【モデル献立】

麦ごはん・牛乳・げたの南蛮漬け・とうがんと豚肉と大豆の炒め煮・ピオーネ

SPF豚・哲多姫トマト

(新見市)



SPF豚の哲多姫ピリ辛ソースあえ

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------|---------|---|
| SPF 豚もも肉 | 70 g | ① 豚肉は2cm角切りにし、すりおろしたしょうがと調味料で下味をつける。 |
| 清酒 | 1 g | |
| 塩 | 0.2 g | |
| こしょう | 0.02 g | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 g | |
| しょうが | 1 g | |
| でん粉 | 5 g | ② ①の豚肉にでん粉をつけて揚げる。 |
| 揚げ油 | 3 g | ③ トマトは湯むきし、角切りにする。 たまねぎは角切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。 |
| 哲多姫トマト | 40 g | |
| にんにく | 0.7 g | ④ 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、さらにたまねぎを加え炒める。 |
| しょうが | 0.7 g | |
| たまねぎ | 15 g | ⑤ ④にトマトを入れ、調味する。 |
| サラダ油 | 0.2 g | |
| 清酒 | 2 g | ⑥ 揚げた豚肉と⑤のソースをからめる。 |
| こいくちしょうゆ | 3 g | |
| 酢 | 2.5 g | 【献立の意図】 ○ 新見市哲多町の特産物「哲多姫」と「SPF豚肉」や地場産の食材を知らせ、その料理を味わうことにより、地域への関心を高めたい。 【SPF豚】 SPFは特定病原菌不在の略称。SPF豚とは、豚の発育に大きな影響を及ぼす病気にかかっていないことが証明された豚のこと。肉質はやわらかく、あっさりしていて風味がよく豚肉特有の臭みがない。 |
| 砂糖 | 0.8 g | |
| 豆板醤 | 0.2 g | |
| | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 649 | 28.6 | 19.4 | 939 | 267 | 73 | 1.7 | 3.5 | 135 | 1.07 | 0.53 | 27 | 2.3 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・SPF豚の哲多姫ピリ辛ソースあえ・中華サラダ・春雨スープ

千両なす

(玉野市)



千両なすのみそ炒め

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|-------|---------|--|
| 豚ひき肉 | 35 g | ① なすは、2cm幅の半月切りにする。しょうがは、みじん切りにする。たまねぎ、にんじん、水で戻した干しいたけは、せん切りにする。ねぎは、小口切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、しょうが、豚肉を入れて軽く炒める。 ③ ②にたまねぎ、にんじん、干しいたけを加えて炒める。 ④ 野菜にある程度火が通ったら、なすを加えて炒める。 ⑤ 具に火が通ったら、調味料で味を整える。 ⑥ 最後にねぎを加える。 |
| 千両なす | 75 g | |
| しょうが | 0.8 g | |
| たまねぎ | 40 g | |
| にんじん | 25 g | |
| 干しいたけ | 1 g | |
| ねぎ | 8 g | |
| 三温糖 | 1.5 g | |
| しょうゆ | 2 g | |
| 赤みそ | 3 g | |
| 清酒 | 2 g | |
| みりん | 1.5 g | |
| 豆板醤 | 0.2 g | |
| ごま油 | 0.5 g | |
| | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 147 | 8.6 | 6.1 | 338 | 38 | 33 | 0.9 | 1.5 | 418 | 0.29 | 0.16 | 11 | 3.8 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・太刀魚の塩焼き・千両なすのみそ炒め・すまし汁・くだもの(みかん)

黄にら

(岡山市)



黄にらのちゃんこ

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------|---------|--|
| えびボール | 25 g | ① 煮干しでだし汁をとる。 ② いかは短冊に切る。焼き豆腐は1cmの角切り、さといも、にんじんは皮を除去、いちょう切りにする。 ③ はくさいは1cm切り、生しいたけは5mmのせん切りにする。黄にらは3cmに切る。 ④ くず切りはさっとゆでる。 ⑤ だし汁に鶏肉、いか、にんじん、しいたけを入れて煮る。えびボール、豆腐、さといも、はくさいを入れ、調味料を入れて煮込む。 ⑥ 味を整えて、くず切りを入れ、最後に黄にらを入れる。 |
| 若鶏(細切れ) | 30 g | |
| いか | 20 g | |
| 焼き豆腐 | 30 g | |
| さといも | 30 g | |
| にんじん | 15 g | |
| はくさい | 30 g | |
| 生しいたけ | 7 g | |
| くず切り | 3 g | |
| 黄にら(牟佐産) | 7 g | |
| 煮干し | 2 g | |
| こいくちしょうゆ | 6 g | |
| 三温糖 | 1 g | |
| みりん | 2 g | |
| 塩 | 0.3 g | |

【献立の意図】

○ 寒い冬に身体が温まる鍋料理に岡山の牟佐地区でとれる黄にらを使うことで、岡山の食文化を大切にしたい。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 189 | 16.1 | 6.8 | 0.6 | 80 | 48 | 1.1 | 1.3 | 245 | 0.10 | 0.13 | 12 | 4.3 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・黄にらのちゃんこ・はりはり漬・くだもの(ぼんかん)

れんこん

(倉敷市)



れんこんと小松菜のごま和え

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|-----------|---------|--|
| れんこん(連島産) | 25 g | ① れんこんは、いちょう切りにして、酢水につけておく。 ② にんじんはせん切り、こまつなは2cmの長さに切る。 ③ れんこん、にんじん、こまつなをそれぞれゆでて冷ます。 ④ しらす干しは、から炒りする。ごまも、香ばしく炒る。 ⑤ 砂糖、しょうゆを合わせて煮立て冷ます。 ⑥ 材料すべてを和える。 |
| 酢 | 0.3 g | |
| にんじん | 5 g | |
| こまつな | 20 g | |
| しらす干し | 2 g | |
| ごま | 1 g | |
| 砂糖 | 0.3 g | 【献立の意図】 ○ 倉敷市連島は、れんこんの産地である。 連島のれんこんは、肉厚で節が太く、歯切れのいいのが特徴で、倉敷ブランドにも認定されている。 れんこんのシャキシャキした歯ざわりを味わいながら、生産者への感謝の心と郷土への関心を育てたい。 |
| しょうゆ | 2 g | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 32 | 1.7 | 0.5 | 156 | 57 | 14 | 0.8 | 0.3 | 182 | 0.06 | 0.03 | 20 | 1.1 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・げたの空揚げ・れんこんと小松菜のごま和え・根菜のみそ汁・味付けのり

ニューピオーネ



若鶏の甘酢あんピオーネ仕立て

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|-----------------------|---------|---|
| 若鶏(もも) | 70 g | ① 若鶏に、にんにく、しょうゆ、清酒で15分ほど下味をつける。 でん粉をつけて色づくまでしっかり揚げる。 |
| にんにく | 0.2 g | |
| しょうゆ | 1.5 g | |
| 清酒 | 1.5 g | |
| でん粉 | 6 g | ② 赤ピーマン、たまねぎはみじん切りにして、オリーブ油で炒める。 |
| 揚げ油 | 4 g | |
| 赤ピーマン | 15 g | ③ ②に水を加えて煮る。 野菜に火が通ったら、ぶどう酒(白)、酢、しょうゆ、豆板醤、スープストックを加えて味つけする。 水どきのでん粉でとろみをつけ、ニューピオーネを加え一煮立ちさせる。 |
| たまねぎ | 10 g | |
| オリーブ油 | 1 g | |
| ぶどう酒(白) | 3 g | |
| 酢 | 3 g | |
| しょうゆ | 3.3 g | |
| みりん | 1.5 g | |
| 豆板醤 | 0.3 g | ④ 肉を盛りつけ、上からあんをかける。 |
| ニューピオーネ (M) 缶詰 真備産 | 15 g | |
| 水 | 15 g | 【一口メモ】 ○ 赤ピーマン、たまねぎはせん切りにしてもよい。 ニューピオーネは、缶をあけシロップを切って使用する。 |
| スープストック | 0.1 g | 【献立の意図】 ○ 真備産のニューピオーネを使って生徒に好まれるピリ辛の中華料理にした。 豆板醤の辛みとピオーネの甘みで鶏肉に合うソースになっている。 |
| でん粉 | 0.2 g | |
| 水 | 0.5 g | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 240 | 12.1 | 14.8 | 320 | 11 | 20 | 0.6 | 1.1 | 40 | 0.06 | 0.16 | 29 | 0.4 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・若鶏の甘酢あんピオーネ仕立て・フレンチサラダ・コーンスープ

ぶんず・あずき

(笠岡市)



ぜんざい

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|--|---------|--|
| ぶんず(笠岡市) | 15 g | ① ぶんず・あずきは、一晩水に浸しておく。 ② 分量の水で柔らかくなるまで煮る。 ③ ②へ練りあん、煮込み餅を入れ、三温糖・塩を入れて味を整え、餅が柔らかくなったら火を止める。 |
| あずき(備中) | 10 g | |
| 練りあん砂糖なし | 20 g | |
| 煮込みもち(一口大) | 25 g | |
| 三温糖 | 12 g | |
| 塩 | 0.3 g | |
| 水 | 130 g | |
| 【献立の意図】 ○ 今では、ほとんど作られていない一品であるが、主食のごはんと重なるので量は控えて、笠岡の神島に伝わる「ぶんずぜんざい」を、子どもたちに知らせたい。 | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 252 | 5.8 | 0.7 | 122 | 38 | 53 | 2.9 | 1.3 | 4 | 0.15 | 0.06 | 0 | 9.4 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・さばのもろみみそかけ・ほうれんそうのおひたし・ぜんざい

あなご



岡山寿し

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|--------------------------|---------|-------------------------------------|
| 精白米(強化米0.3%) | 70 g | ① 精白米を炊く。 |
| 合わせ酢 | | |
| 砂糖 | 6 g | ② 酢、砂糖、塩を混ぜ、加熱してすし酢をつくる。 |
| 塩 | 0.8 g | |
| 酢 | 9 g | ③ 炊けたごはんに②のすし酢を混ぜ、冷ます。 |
| あなごタレ焼き | 10 g | |
| 短冊切(岡山県産) | | ④ れんこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、味をつける。 |
| ポイル藻貝むき身 (笠岡・寄島産) | 10 g | |
| 砂糖 | 4 g | ⑤ あなごは、袋のままポイルする。 |
| しょうゆ | 1 g | |
| 清酒 | 1 g | ⑥ 藻貝は、味をつけておく。 |
| れんこん | 8 g | |
| にんじん | 5 g | ⑦ 錦糸卵は蒸して冷ます。 |
| ごぼう | 8 g | |
| 砂糖 | 2 g | ⑧ さやえんどうは、2つに斜め切りにして、塩ゆでにする。 |
| しょうゆ | 1 g | |
| 塩 | 0.3 g | ⑨ すし飯に具を混ぜ、上に錦糸卵、さやえんどうをのせてかざる。 |
| 冷凍錦糸卵 | 20 g | |
| さやえんどう | 10 g | |
| 【献立の意図】 | | |
| ○ 伝統の郷土料理に地元でとれたあなごを混ぜた。 | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 367 | 10.7 | 4.1 | 623 | 38 | 37 | 1.8 | 1.8 | 204 | 0.39 | 0.14 | 10 | 1.5 |

【モデル献立】

岡山ずし・牛乳・さわらの塩焼き・すまし汁・くだもの(いちご)

いしもちじゃこ



イシモチジャコの三杯酢

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|-------------------|---------|---|
| イシモチジャコ (岡山県産) | 25 g | ① イシモチジャコは清酒、塩で下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。 ② 酢、三温糖、しょうゆで三杯酢を作る。 ③ ①に②をかけてサックリ混ぜる。 【一口メモ】 ○ 調理の際、ヒレがささりやすいので注意すること。 【献立の意図】 ○ 調理が簡単で骨ごと食べられる。 ごはんに合う一品で子どもたちに好まれるよう味つけを工夫した。 |
| 清酒 | 0.5 g | |
| 塩 | 0.1 g | |
| でん粉 | 4 g | |
| 揚げ油 | 3 g | |
| 酢 | 2 g | |
| 三温糖 | 1 g | |
| しょうゆ | 2 g | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 69 | 4.7 | 13.9 | 177 | 10 | 8 | 0.1 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.07 | 0 | 0.0 |

【モデル献立】

玄米入りごはん・牛乳・イシモチジャコの三杯酢・青菜としめじのおひたし・花切りだいこんのみそ汁

ままかい



ママカリのマリネ

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|-------------------|---------|--|
| ままかい 2尾 (岡山県産) | 30 g | ① ままかりにでん粉をつけてからりと揚げる。 ② たまねぎ、にんじん、きゅうりはせん切りにする。 ゆでて水気をきる。 ③ 調味料を合わせ加熱し①と②を加える。 |
| 小麦粉 | 2 g | |
| でん粉 | 1 g | |
| 揚げ油 | 2 g | |
| たまねぎ | 10 g | |
| にんじん | 5 g | |
| きゅうり | 5 g | |
| 酢 | 3 g | |
| 砂糖 | 1 g | |
| 塩 | 0.25 g | |
| こしょう | 0.01 g | |
| サラダ油 | 1 g | |
| | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 97 | 6.1 | 5.6 | 147 | 62 | 11 | 0.45 | 0.2 | 84 | 0.02 | 0.04 | 2 | 0.5 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・ママカリのマリネ・海そうサラダ・たまごスープ・くだもの(ピオーネ)

もがい



もがいの五目煮

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------------------|---------|---|
| ポイル藻貝むき身 (笠岡・寄島産) | 15 g | ① 藻貝をせん切りにしたしょうがと(A)で煮ておく。 ② にんじん、れんこんは、いちょう切り、こんにやくはたんざく切り、もどしたいたけは細切りにする。 いんげんは3cmの斜め切りにし、平天はたんざく切りにする。 ③ だしをとり、いんげん以外の煮えにくい材料から順に入れて煮る。 ④ 調味料で味を整え、いんげんを加えて仕上げる。 |
| しょうが | 0.5 g | |
| 清酒 | 1 g | |
| (A) 三温糖 | 1 g | |
| しょうゆ | 1 g | |
| にんじん | 10 g | |
| 干しいたけ | 0.5 g | |
| れんこん | 15 g | |
| こんにやく | 10 g | |
| 水煮大豆 | 10 g | |
| 平天 | 10 g | |
| いんげん | 5 g | |
| 三温糖 | 2.5 g | |
| 清酒 | 1.5 g | |
| しょうゆ | 3 g | |
| みりん | 1 g | |
| かつお節 | 1.5 g | |
| 水 | 35 g | |
| | | 【献立の意図】 ○ 笠岡、寄島産の藻貝むき身を使用した煮ものである。 平天を入れて煮ものが苦手な子どもにも食べやすくした。 |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 | |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|---|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | mg | g |
| 77 | 5.5 | 1.4 | 389 | 33 | 28 | 1.2 | 0.8 | 162 | 0.05 | 0.06 | 3 | 1.7 | |

【モデル献立】

菜飯・牛乳・もがいの五目煮・かきたま汁・くだもの(みかん)

もがい

(笠岡市)



もがいのつくだ煮

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|----------------------|---------|--|
| ボイル藻貝むき身 (笠岡・寄島産) | 20 g | ① しょうがはみじん切りにする。 ② ①を煮立て、しょうがを入れ、沸騰したらもがいを入れ煮る。 再度、沸騰したら、弱火にして味を煮含める。 ③ 最後にごまをふる。 |
| しょうが | 0.3 g | |
| 白いりごま | 0.2 g | |
| 三温糖 しょうゆ | 2 g | |
| ① 清酒 | 1.5 g | |
| みりん | 1 g | |
| 水 | 0.5 g | |
| | 2 g | 【献立の意図】 ○ 笠岡の大島では「もがい」を養殖している。 そこで、子どもたちに笠岡の海産物を知らせたいと考え、佃煮に仕上げた。 学校給食では、丼物・煮物などにも利用している。 |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|----|-----|------|----------------|----------------|-----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 27 | 2.8 | 0.1 | 146 | 10 | 12 | 1 | 0.3 | 8 | 0.04 | 0.04 | 0.4 | 0.02 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・吉野煮・ほうれんそうのごまあえ・もがいのつくだ煮

がらえび



がらえびと黒大豆の甘酢あえ

| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
|---------------|---------|--|
| 黒大豆(乾燥)(岡山県産) | 5 g | ① 黒大豆は、一晩水に浸け、戻しておく。 ② ①の黒大豆とがらえびにでん粉をまぶす。 ③ ②を油で揚げる。 ④ ごまは、香ばしく炒っておく。 ⑤ しょうゆ、酢、三温糖を合わせて味を整える。 ⑥ ③と⑤を和え、いりごまを加える。 |
| がらえび(下津井産) | 15 g | |
| でん粉 | 5 g | |
| 揚げ油 | 3 g | |
| しょうゆ | 1 g | |
| 酢 | 4 g | |
| 三温糖 | 3 g | 【献立の意図】 ○ カルシウムの多いがらえびの殻を、そのまま揚げることで食べやすくした。 ○ 甘酢で和えることで、油っこさを抑え食欲を増すようにした。 |
| ごま | 0.8 g | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|------|----------------|----------------|----|------|
| | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| Kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 95 | 5.9 | 3.5 | 95 | 31 | 20 | 0.8 | 0.4 | 1 | 0.04 | 0.03 | 0 | 1.0 |

【モデル献立】

ごはん・牛乳・がらえびと黒大豆の甘酢和え・きんぴら(ごぼう、または、れんこん)・なめこ汁・くだもの(みかん)

6 地場産物安定供給検討委員会開発品等

(1) 地場産物を使用した加工品食品

県学給
桃太郎トマトピューレ（濃縮タイプ）



県学給
黄にらとげたの瀬戸内だんご



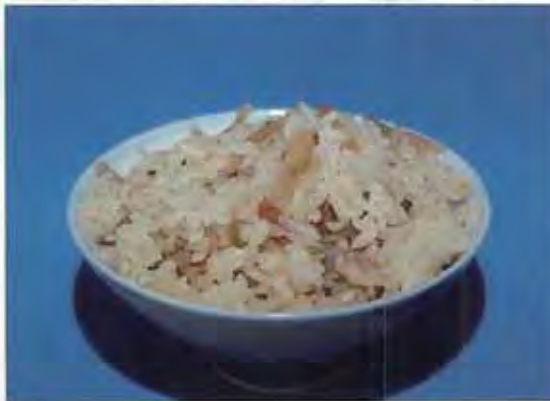
COCOROパン（胚芽米入り）



県学給
牛窓冬瓜シロップ漬（ダイスカット）



県学給
モグ丸くんご飯（炊き込み用連島ごぼう御飯）

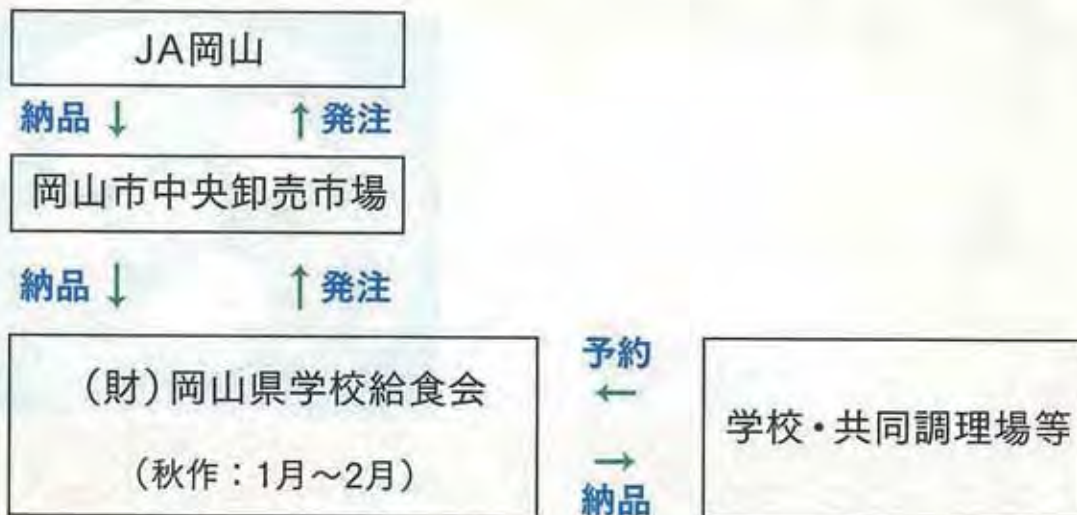


県学給
ローストおかやま黒まめ

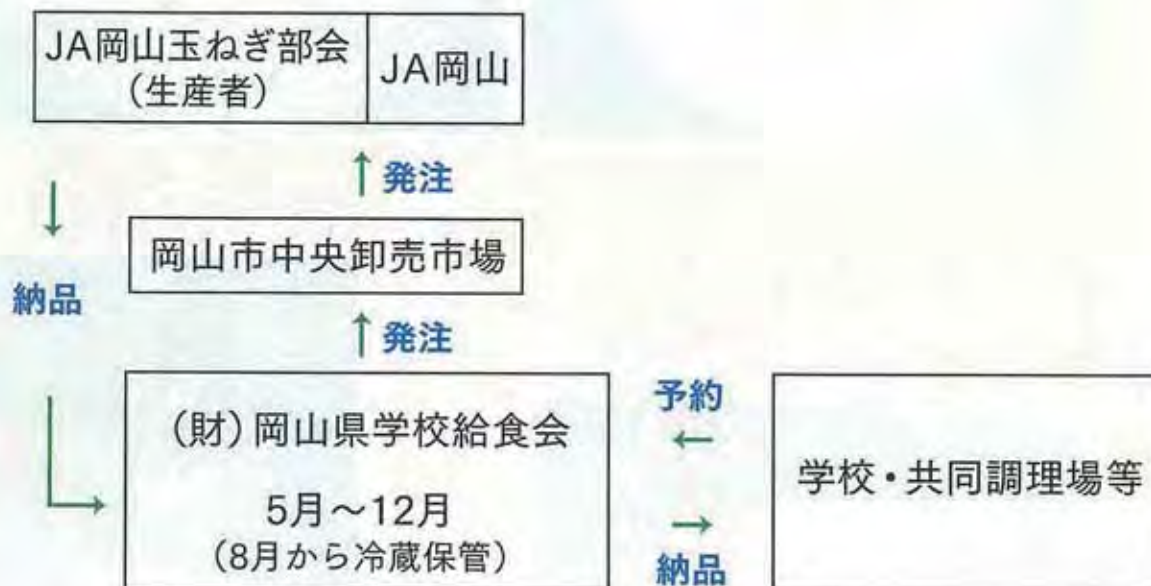


(2) 地場産物の安定供給体制の整備

県内産 丸じゃがいも



岡山市藤田産 たまねぎ



7 岡山県学校給食会が取扱う「地場産物」

(常温物資)

| 品名 |
|----------------------|
| 岡山県産麦みそ |
| 県学給 清水白桃ジャム |
| 県学給 晴れの国 ニューピオーネジャム |
| 真備産 ニューピオーネ(M) |
| 真備産 たけのこ(筒Aハーフ) |
| マッシュルーム(ランダムスライス) |
| 強化白麦 |
| 切断無圧べん精麦 |
| アルファー化玄米 |
| 手巻きのり(岡山県産) |
| 味付のり(岡山県産) |
| 青のり粉(ふりかけ用) |
| 青のり粉(糸・上) |
| かなぎちりめん |
| 干しアミ(上) |
| 岡山県産大豆 |
| 味付乾燥くろ豆(大粒) |
| 岡山県産乾椎茸 |
| 岡山県産乾椎茸(足切り) |
| 低糖ヨーグルト |
| 県学給 岡山うまれももたろうゼリー |
| 県学給 岡山そだち ニューピオーネゼリー |
| 花切大根 |
| 食塩 |
| 備前岡山のほん塩 |
| 巨大胚芽米COCORO |
| 岡山県産金山寺味噌 |

(冷凍物資)

| 品名 |
|-----------------------|
| 上乾ソフトちりめん(牛窓産) |
| 上乾ソフトかえり(牛窓産) |
| 太白ちりめん(牛窓産) |
| ままかり(岡山県産) |
| いかなご(岡山県産) |
| イシモチジャコ(岡山県産) |
| さより開きIQF(岡山県産) |
| ゲタ切身(岡山県産) |
| 舌平目ミンチ(岡山県産) |
| 真いか短冊切(児島・下津井産) |
| 下津井産たごカット |
| 岡山県産手長だごカット |
| ガラエビ(下津井産) |
| 釜あげアミエビ(牛窓・日生産) |
| ボイル藻貝むき身(笠岡・寄島産) |
| 岡山県産すりおろし山の芋 |
| テンペ(岡山県産大豆使用) |
| 冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産大豆使用 |
| 吉備高原ミンチカツ |
| イシモチジャコ粉付き(岡山県産) |
| あなごタレ焼き(岡山県産) |
| あなごタレ焼き短冊切(岡山県産) |
| あなごタレ焼き9cmスティック(岡山県産) |
| 吉備高原コロツケ |
| 県学給岡山森林どりブイヨン |
| 全卵殺菌液卵(岡山県産95%以上) |
| 焼きおにぎり(朝日米) |

岡山県学校給食会で開発した製品です。

8 献立レプリカ等の貸出事業

岡山の春



倉敷の秋



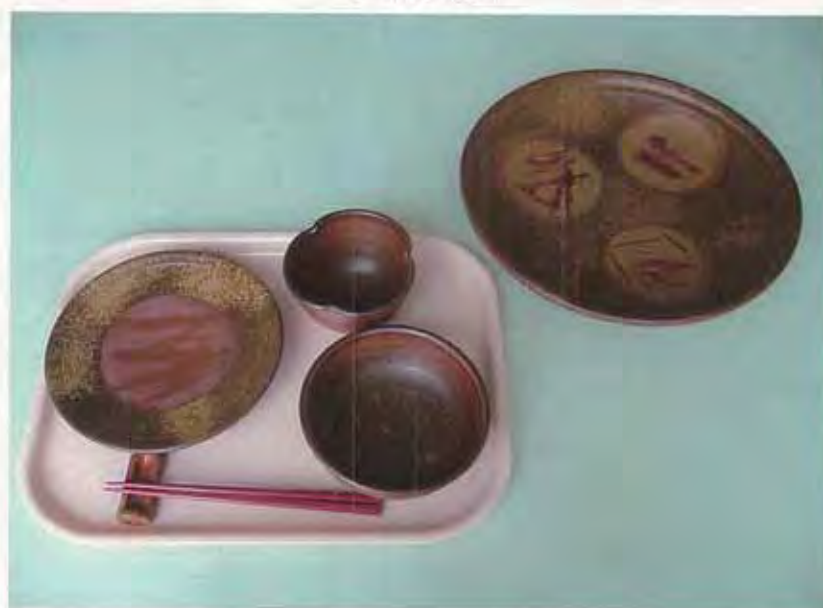
美作の冬



さわらのレプリカ



備前焼食器



連絡先 岡山県学校給食会

086-263-6465

資 料



岡山県マスコット ももっち

(財)岡山県学校給食会「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」事業計画書

この事業は、文部科学省の平成20年度「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」委託事業によるものである。

1 事業概要

食育推進基本計画に掲げられている目標を達成するため、岡山県内で生産される地場産物を県内に供給できる体制を整備するとともに、年間を通して地場産物を学校給食で安定的に使用できるよう、地場産物を使用した加工食品の開発やその加工品を使用した献立集の作成等、新たな地場産物の活用方策等について調査研究を行う。具体の事業概要は次の通りである。

- ① 地場産物の安定供給のための体制の整備
- ② 地場産物を使用した加工食品の開発
- ③ 保護者に対して、地場産物を利用した学校給食献立の調理実習の場を設けるとともに、学校給食における地場産物の利用を体験するための指導プログラム及び献立集等の作成

2 課題

- (1) 岡山県では、平成18年度、行政担当者、生産者、流通段階での関係者、学校給食関係者で学校給食用食材地産地消推進検討委員会（事務局、県教委）を組織し県内産食材が、学校給食現場に円滑に納品され、児童生徒の食に関する指導内容の向上にむけての協議が行われた。この委員会での協議において、県学校給食会には、生産者と学校給食現場とのまとめ役への期待が高まっている。今回この事業を通じて本会が体制整備の中心的役割（コーディネーター役）を担うことで、学校給食サイドと生産者サイドの相互理解と意識啓発を推進していくこととなるが、この組織機能を十分に発揮させるための協力体制の構築が必要である。
- (2) 地場産物の安定加工、安定供給、安定価格等を確保するためには、学校等が必要とする需要量を的確に把握することが前提となる。また、加工に際しては、製造ロットに見合った数量の確保が必要となる。今後の事業において安定的数量を確保するための学校等の協力を継続的に得ることができるか。
- (3) 加工食品を開発するにしても、ロットが小さいことが予測されるため大手の加工工場での対応は難しく、加工工場（小規模工場）も限定されることから加工工場の選定（衛生面・技術面・価格面等）、確保が困難である。

3 事業の目標

課題の解決を図るため、関係者（行政担当者、学校関係者、生産者、流通関係者等）との連携を密にし、相互理解のもと安全・安心な地場産物を使用した、加工食品等の開発を行い、これら開発されたものを積極的に県内の学校等で利用推進を図る。

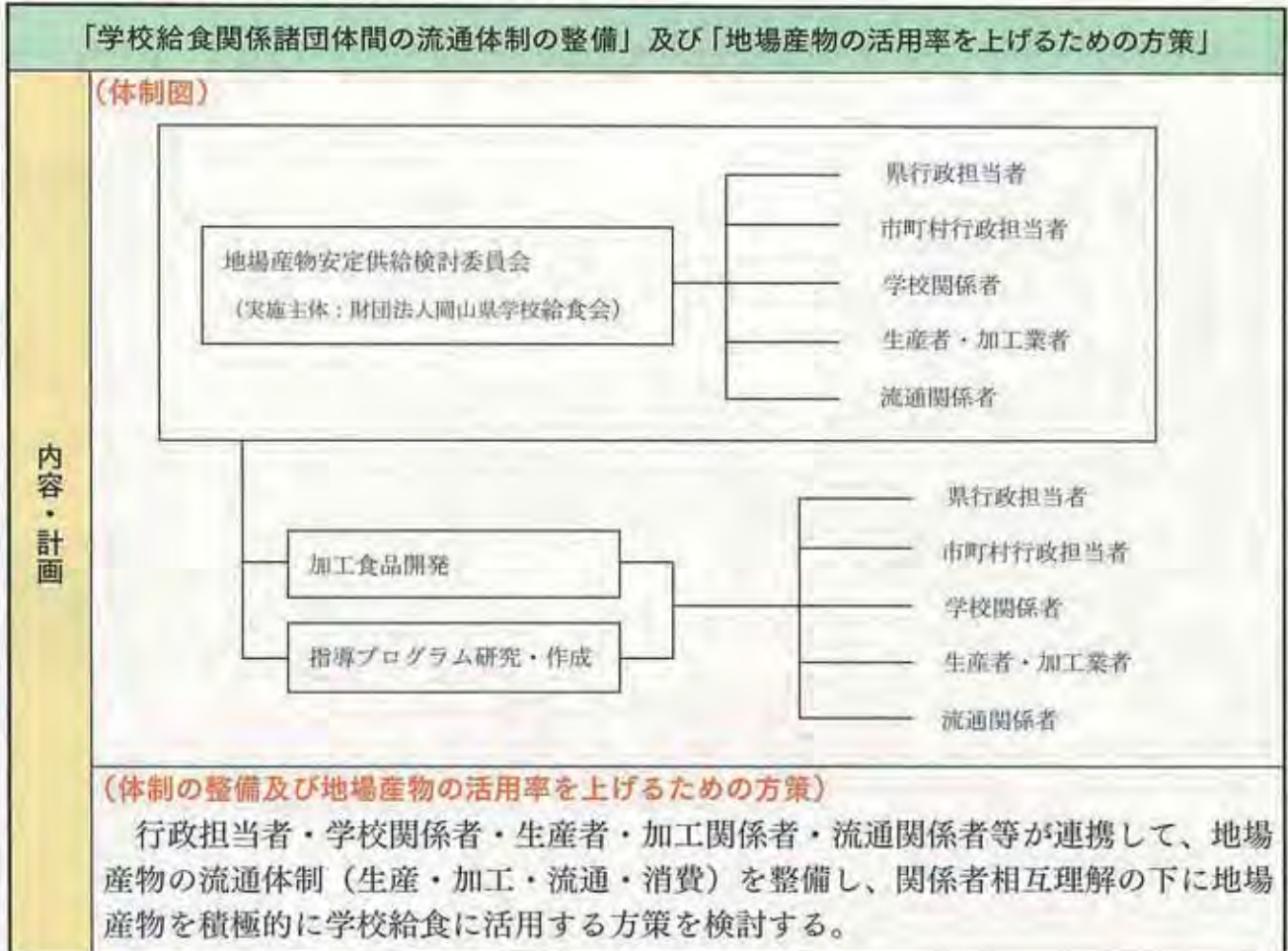
また、保護者を対象として学校給食で取扱う地場産物を利用した学校給食用献立の調理講習会を実施するとともに、学校においては、児童生徒に「食」に関する「生きた教材」として活用することで、地場産物の食材を通じてより身近に実感をもって地域の自然、食文化、産業等について理解を深めることを目標とする。

4 地場産物安定供給検討委員会の設置

(1) 「地場産物安定供給検討委員会」の組織構成は、原則として、行政担当者、学校関係者、生産者及び流通関係者をもって構成する。

5 調査研究の内容及び計画

(1) 地場産物の安定供給のための体制整備



(2) 地場産物を教材として活用した指導プログラム等の研究・作成

| | |
|-------|---|
| 内容・計画 | 「指導プログラム等研究・作成」において、保護者に対して、学校給食用献立の調理講習会を開催するとともに、学校における「食」に関する指導の「生きた教材」として用いる指導プログラム及び献立集等の研究・作成をする。 |
|-------|---|

(3) 地場産物を使用した食品の開発

| | |
|-------|--|
| ① | 地場産物を使用した加工食品等の開発 |
| 内容・計画 | <p>地場産物を使用した、加工食品等の開発</p> <p>具体的に何を取り上げ、どのようなものに加工するのか、加工に当たってどこに問題点があり、どのように解決したら関係者が望むものと一致するのか等につき検討を行い方向性を確認した上で仕様書を作成する。加工関係者の協力のもと試作品を完成させ、検討委員会で試食をした結果、学校給食への本格導入を図ることとする。</p> |

| | |
|-------|---|
| ② | 開発された加工食品等の活用マニュアル等の作成 |
| 内容・計画 | <p>①において開発した加工食品等を学校等で継続的に活用していくため、活用マニュアルを作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域と自然・食文化 ・生産・流通・消費 ・栄養バランスのとれた献立集等 |

(4) その他【地場産物活用状況等の調査、普及・啓発活動】

| | |
|-------|--|
| 内容・計画 | <p>できる限り本事業の目標及び成果の明確化を図るため事業実施年度内に地場産物に関するアンケート調査等を実施し、評価・分析等を「地場産物安定供給検討委員会」において行うこととする。</p> <p>地場産物の活用を図るため、開発した加工食品及び各種指導マニュアルについては、本県で実施する、研修会、講習会等において積極的に提供し、普及啓発に努めることとする。</p> |
|-------|--|

(5) 実施日程

| 実施時期 | 計画事項 | | | | 備考 | |
|------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|--|-----|
| | (1) | (2) | (3) | | | (4) |
| | | | ① | ② | | |
| 9月 | 第1回 地場産物安定供給 検討委員会 | | | | 保護者を対象 とした調理講 習会 (32名出席) | |
| 10月 | 指導マニュアルに 関する事前検討会 | | | 指導マニ ュアルの構 成 (参考献立) | | |
| 10月 | 第2回 地場産物安定供給 検討委員会 | (第1回 指導プログラム等 研究・作成) | | (第1回 マニュアル の作成) | | |
| 12月 | 第3回 地場産物安定供給 検討委員会 | (第2回 指導プログラム等 研究・作成) | (第1回 加工食品の 試食・完了) | (第2回 マニュアル の作成) | ・加工品 献立専門委 員会へ提案、 採用決定 | |
| 1月 | 第4回 地場産物安定供給 検討委員会 | (第3回 指導プログラム等 研究・作成) | (第2回 加工食品の 試食・完了) | (第3回 マニュアル の作成) | ・加工品 献立専門委 員会へ提案、 採用決定 | |
| 2月 | 第5回 地場産物安定供給 検討委員会 | (第4回 指導プログラム等 完了) | | (第4回 マニュアル の作成完了) | ・加工品 物資専門委 員会へ提案、 採用決定 ・業務完了 ・報告書 | |

地場産物安定供給検討委員会委員名簿

| 所 属 名 | 職 名 | 氏 名 | 備考 |
|-----------------------|------|--------|-----|
| 岡山県教育庁保健体育課 | 指導主事 | 横山 宏子 | |
| 岡山県農林水産部農政企画課 対外戦略推進室 | 室 長 | 浜中 治郎 | |
| 岡山県農林水産部生産流通課 流通対策班 | 総括参事 | 古林 方希 | |
| 岡山市教育委員会保健体育課 | 課長補佐 | 尾坂 育子 | |
| 津山市教育委員会学校給食課 | 課 長 | 今井 元子 | |
| 真庭市立中津井小学校 | 校 長 | 坂根 清貴 | 委員長 |
| 岡山市立建部学校給食センター | 所 長 | 樋上 清美 | |
| 玉野市立学校給食センター | 栄養教諭 | 光畑 和美 | |
| 倉敷市立庄学校給食共同調理場 | 主 任 | 友野 美穂子 | |
| 笠岡市学校給食センター | 栄養教諭 | 山口 享子 | |
| 全国農業協同組合連合会岡山県本部 米穀部 | 部 長 | 竹村 仁量 | |
| 岡山県漁業協同組合連合会 第二業務部 | 部 長 | 池 上 孝 | |

事務局

| 所 属 名 | 職 名 | 氏 名 |
|---------------|-------------|--------|
| 財団法人 岡山県学校給食会 | 理 事 長 | 能登原 巧 |
| 〃 | 常 務 理 事 | 和田 就熙 |
| 〃 | 事 務 局 次 長 | 川村 伸一 |
| 〃 | 物 資 課 長 代 理 | 桶野 賢一郎 |

岡山県の地場産物

平成 21 年 2 月

編集・発行 財団法人 岡山県学校給食会
〒702-8026 岡山市浦安本町59番地の4
TEL 086-263-6465
FAX 086-264-7485

E-mail: info@ogk.or.jp
URL: <http://www.ogk.or.jp/>