東部地域食育だより　令和7年9月　NO.3　とっとり県民の日号

すくうるらんち

東部地域栄養教諭・学校栄養職員

鳥取県内の学校給食では、とっとり県民の日にあわせて県の特産物や、県花にもなっている「二十世紀梨」を使用した、鳥取の魅力がたくさん詰まった給食を提供します。この機会にぜひ、鳥取県の食・観光・文化にはどんなものがあるのかチェックしてみませんか。

鳥取県学校栄養士協議会
キャラクター「なしっち」

9月12日は「とっとり県民の日」です。1881年（明治14年）9月12日に現在の鳥取県が誕生したことにちなみ、“私たち一人ひとりがふるさとの大切さを実感し、県民の一体感を高める日”として、平成10年に制定されました。

鳥取県には、海や山などの豊かな自然環境からできた、おいしい食材がたくさんあります。ぜひこの機会に、鳥取県の魅力ある食材を堪能してみましょう。

とっとりの「食」の魅力　発見！！

～自然環境豊かな鳥取県の恵み～

ズワイガニ

ズワイガニの成長したオスを山陰では「松葉がに」と呼びます。メスは「親がに」と呼ばれ、親がにのみそ汁は郷土料理として親しまれています。鳥取県では「ベニズワイガニ」、「ズワイガニ」の2種類のかにが多くとれます。

星空舞

「星のように輝く、きれいな米」であることから「星空舞」と名付けられました。つやがあって粒ひとつひとつが跳ね返るような粒感があり、冷めても美味しいです。

和牛

鳥取県は、黒毛和牛の産地として全国的に知られています。「鳥取和牛」は、品質が良いことから品評会で高評価を得ています。

すいか

「大栄すいか（北栄町）」は全国的に有名です。大山山麓の豊かな土壌で育ったすいかは、大玉でさわやかな甘みが特徴です。

砂丘らっきょう

砂丘らっきょうの甘酢漬けはシャキシャキとした食感が食欲をそそります。鳥取県東・中部の砂丘地帯で栽培されており、真夏の暑い時期に植えられ、秋には紫色のきれいな花を咲かせます。

二十世紀梨

二十世紀梨は100年以上も栽培されている鳥取県を代表する果物です。淡い黄緑色のみずみずしく、爽やかな甘さの果汁がたっぷり！ 最近では、「夏さやか」「なつひめ」など二十世紀梨のよさを受け継いだ新しい品種も多く栽培されています。

とっとり県民の日献立紹介

各給食センターで「とっとり県民の日」に提供予定の献立の中から、レシピをご紹介します。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください！

鳥取県学校栄養士協議会
キャラクター「なしっち」

「しょうがご飯」

【材料】4～5 人分

白米		3 合（450g）
しょうが		15g
A	★薄口しょうゆ	大さじ 1 弱
	★食塩	1g
	★本みりん	小さじ 1
	★砂糖	1g
水		

【作り方】

① しょうがを千切りにしておく。
② 白米を洗い炊飯器に入れ、A の調味料を入れ、水を 3 合のメモリまで入れる。
③ ②に①を入れ炊飯する。

ほのかな甘みがあり、さっぱりと食べやすいご飯です。特に新しょうがを使うとの香りが引き立ちます。

八頭町マスコット
キャラクター やずぴょん

「豚肉のしそみそ焼き」

【材料】4人分

豚肉ロース		4枚
とんかつ用		
大葉		4枚
A	★塩麹	小さじ 1 と 1/2
	★みそ	30g
	★みりん	小さじ 1 と 1/2
	★砂糖	大さじ 2
サラダ油		適量

【作り方】

① 大葉をみじん切りにする。
② ①とAの調味料を混ぜ合せる。
③ 豚肉は、脂身の部分に切り込みを入れる。
④ ③に②を塗る。
⑤ フライパンにサラダ油を引き④を入れ中火で焼く。

塩麹を加えることで柔らかく仕上がり、しそを加えることで爽やかな風味が広がります。また、鶏肉や白身魚に変えても、おいしくしく仕上がります。

岩美町食指導戦隊　タベルンジャー

「ジビエコロッケ」

【材料】4人分

鹿肉ミンチ	80g
じゃがいも	240g
たまねぎ	80g
炒め油	3g
カレー粉	適量
塩	1.5g
こしょう	適量
小麦粉	20g
鶏卵	1 個
パン粉	40g
サラダ油	適量

【作り方】

① たまねぎはみじん切りにする。
② じゃがいもは電子レンジで加熱する。
③ 鹿肉ミンチと①のたまねぎをサラダ油で炒める。
④ ③が冷めたら②とカレー粉・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
⑤ 小判型に形成し、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
⑥ サラダ油でからりと揚げる。

アレンジで、じゃがいもをさつまいもに、肉を鶏ミンチ、や牛ミンチ、豚ミンチに変えてもおいしくできます。

智頭町森林セラピーイメージキャラクター　もりりん

「若鶏肉のらっきょうソース」

若桜学園マスコットキャラクター　さくらちゃん

【材料】4人分

鶏肉もも皮付き		240g
食塩		少々
こしょう		少々
酒		小さじ 1
サラダ油		小さじ 1
らっきょう甘酢づけ		15g（2～3 粒）
A	★砂糖	大さじ3
	★酢	小さじ2
	★濃口しょうゆ	小さじ2
	★水	小さじ3

【作り方】

① らっきょうはみじん切りにする。
② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、食塩、こしょう、酒をふり、もみこむ。
③ フライパンに油を引き、鶏肉を焼く（皮面を先に焼く）
④ 鍋に、①と A を入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
⑤ ③に④をかける。

らっきょうソースは、焼いた豚肉や白身魚にかけてもおいしく召し上がれます。

「塩麹炒め」

【材料】4人分

豚肉細切れ		280g
キャベツ		160g
にんじん		30g
白ねぎ		80g
しいたけ		40g
ごま油		大さじ 1
塩麹		小さじ1.5
濃口しょうゆ		小さじ2

【作り方】

① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め切り、しいたけはそぎ切りにする。
② フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める。
③ 豚肉に火が通ったら、野菜を加えさっと火を通す。
④ 塩麹、濃口しょうゆを加えて炒め、味を調える。

鳥取県の特産物である白ねぎやしいたけを使いました。塩麹のうま味が加わってご飯が進む炒めものです。