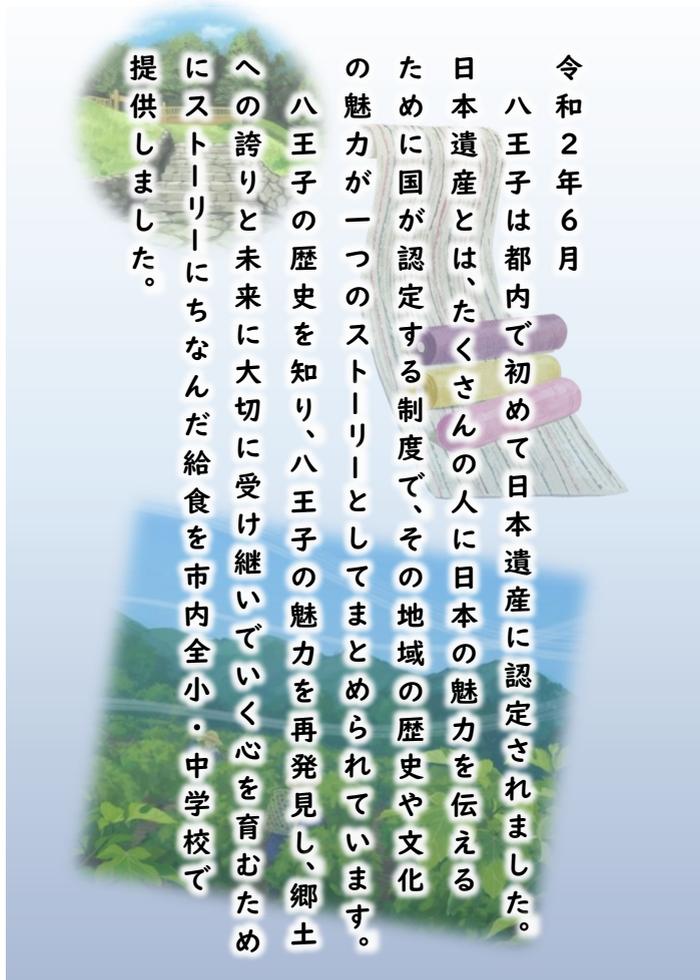


日本遺産
JAPAN HERITAGE
桑都物語



霊気満山 高尾山
人々の祈りが紡ぐ桑都物語

給食センター版



令和2年6月
八王子は都内で初めて日本遺産に認定されました。
日本遺産とは、たくさんの人に日本の魅力を伝えるために国が認定する制度で、その地域の歴史や文化の魅力が一つのストーリーとしてまとめられています。
八王子の歴史を知り、八王子の魅力を再発見し、郷土への誇りと未来に大切に受け継いでいく心を育むためにストーリーにちなんだ給食を市内全小・中学校で提供しました。

『はちおうじの学校給食』は下記からご覧いただけます。
↓八王子市ホームページのサイト内検索で↓

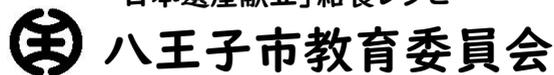
学校給食・食育

検索



令和4年 10月

「日本遺産献立」給食レシピ



学校教育部 学校給食課

お問合せ先: 042-620-7331



八王子市学校給食センター

国の重要無形民俗文化財に指定



車人形御膳



桑都みそ焼き

養蚕や織物で発展した桑都・八王子で江戸時代から育まれた伝統芸能の「八王子車人形」。
味噌だれを桑の葉で色付けしました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|------|---------|-----|---------|
| 鶏切り身 | 70 | 酒 | 2.5 |
| 西京みそ | 4 | みそ | 3 |
| みりん | 1.5 | さとう | 0.5 |
| 桑の葉粉 | 0.1 | 水 | 3.5 |

【作り方】

1. 鶏肉に酒をふり、焼きます。
2. みりんを煮きり、さとう、西京みそ、みそ、桑の葉粉、水を合わせ煮詰め、1にかけます。

定式幕和え

八王子車人形西川古柳座の舞台は、黒、萌黄(緑)、柿(茶)の定式幕が開いて始まります。
ひじき、小松菜、にんじんで幕の色合いに見立てました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|------|---------|-------|---------|
| 芽ひじき | 0.6 | 戻す | ごま油 |
| こまつな | 25 | 2cm程度 | さとう |
| もやし | 20 | | 酒 |
| 油揚げ | 12 | 千切り | しょうゆ |
| にんじん | 6 | 千切り | かつおぶし粉 |

【作り方】

1. もやし、油揚げ、にんじん。こまつな、ひじきを茹で、水気をよくしぼります。
2. ごま油～しょうゆを合わせます。
3. 1にかつおぶし粉をよくまぶし、2の調味料を和えます。



過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産



八王子城御膳



しゅうげつ 秋月ごはん

八王子八景の一つである「八王子城の秋月」を表現した献立。古代米を入れて色づけしたごはん、甘く煮た栗が入ったごはんです。秋の夜空に浮かぶ美しい月を古代米と栗で表現しました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|-----|---------|-----|---------|
| 米 | 70 | くり | 20 ゆでる |
| 塩 | 0.2 | さとう | 3 |
| 酒 | 1 | 塩 | 0.05 |
| 黒米 | 3 | 水 | 適量 |
| 水 | 適量 | | |

【作り方】

- 1.米と黒米、塩、酒、水を入れ炊飯器で炊きます。
- 2.栗は、さとうと塩、適量の水で形が残るように煮ます。
- 3.ごはんの上に栗を飾ります。

はちおうじる 八王汁

八王子の名前の由来になった「八人の王子」にちなんで、八王子で収穫された野菜など八種類の食材を入れた汁ものです。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|------|---------|-------|---------|
| 鶏肉 | 10 | かまぼこ | 5 いちよう |
| 里いも | 25 | いちよう | 油 0.8 |
| にんじん | 10 | いちよう | 塩 0.9 |
| 大根 | 20 | いちよう | しょうゆ 3 |
| しいたけ | 5 | スライス | 削り節 4 |
| 長ねぎ | 15 | 小口 | 水 125 |
| こまつな | 10 | 2cm程度 | |

【作り方】

- 1.油で肉を炒め、だし汁を入れます。
- 2.しいたけ、にんじん、大根、里いもを加え煮ます。
- 3.かまぼこ、こまつなと調味料を加え味を見ます。



桑都御膳



そうと 桑都揚げ

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる「桑都の晴嵐」を表現した献立。桑の葉パウダーを混ぜた衣を作り、笹かまぼこにからめて揚げました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|-------|---------|------|---------|
| 笹かまぼこ | 2枚 | 小麦粉 | 5 |
| 卵 | 3 | 桑の葉粉 | 0.13 |
| 水 | 2.5 | 揚げ油 | 適量 |

【作り方】

- 1.卵、水に小麦粉、桑の葉粉をまぜ衣を作ります。
- 2.笹かまぼこを衣にくぐらせ、175℃の油で4分揚げます。

絹のお吸い物

八王子宿が整備され、絹産業が発展してきたことにちなみ、あらればんぺん、うずら卵を「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|---------|---------|-------|-----------|
| 鶏肉 | 10 | 小間 | そうめん 2 |
| 長ねぎ | 10 | 小口 | 乾燥わかめ 0.3 |
| えのきたけ | 10 | 2cm長さ | しょうゆ 1.5 |
| 豆腐 | 25 | さいのめ | 塩 1 |
| あらればんぺん | 8 | | 削り節 4 |
| うずら卵 | 20 | | 水 120 |

【作り方】

- 1.だし汁で、肉、えのきたけ、豆腐を煮ます。
- 2.うずら卵、あらればんぺん、長ねぎ、ゆでたそうめん、と調味料を加え味を見ます。
- 3.最後にわかめを入れます。



高尾山御膳



高尾焼き もみじおろしあん

高尾山は11月ごろ赤や黄色に色づき始めます。にんじんを加えたもみじおろしを高尾山の紅葉に見立てました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|------|---------|-----|------------|
| 絞豆腐 | 35 | さとう | 1.5 |
| 鶏ひき肉 | 55 | 大根 | 20 おろす |
| 長ねぎ | 15 | みじん | にんじん 3 おろす |
| しょうが | 0.5 | みじん | しょうゆ 0.6 |
| 卵 | 9 | | 塩 0.25 |
| パン粉 | 7 | | みりん 1.5 |
| 酒 | 2 | | さとう 0.5 |
| しょうゆ | 2 | | 片栗粉 0.2 |

【作り方】

- 1.豆腐～さとうをよくこね、小判型に成型し、焼きます。
- 2.大根とにんじんのおろしに調味料を加え煮ます。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、1にかけます。

すいあいじる 翠靄汁

高尾山の自然の豊かさと厳かな様子を表現した献立。汁の中にあおさを入れて、翠靄(緑色のもや)を表しました。

| 材料名 | 1人分量(g) | 材料名 | 1人分量(g) |
|-------|---------|-------|---------|
| 大根 | 25 | いちよう | 塩 0.7 |
| 白菜 | 25 | 短冊 | しょうゆ 1 |
| 長ねぎ | 10 | 小口 | 削り節 4 |
| えのきたけ | 7 | 2cm長さ | 水 120 |
| あおさ | 1 | | |

【作り方】

- 1.だし汁で、大根、白菜を煮て、えのきたけを入れます。
- 2.調味料を入れ、長ねぎ、あおさを加え、味を見ます。

