

ひらど食育通信

しよく いく っう しん

～毎月19日は食育の日です～

平戸市では、食を通じて健全な心身を育むために、第4次食育推進計画に基づき、食育の推進に取り組んでいます。令和7年度は主食である「ごはん」にスポットをあて、夏休みの期間に朝ごはんレシピコンテストを開催しました。市内の小学校、中学校、高等学校から様々なアイデアあふれる596作品の応募がありました。今回は優秀作品8品を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

平戸いっぱいおにぎり

| 〈材料〉 | (2個分) |
|------|--------|
| しいたけ | 2枚 |
| かまぼこ | 1/2本 |
| ごはん | 200g |
| 味付飛魚 | 2枚 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| 濃口醤油 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 水 | 50cc |
| 大葉 | 2枚 |



- しいたけ、かまぼこをみじん切りにする。
- 鍋に①、砂糖、酒、濃口醤油、みりん、水を加えて10分程煮詰める。
- 水分がなくなったら、火を止める。
- 大葉を千切りにする。
- ご飯に③、④と味付飛魚を手でちぎり入れて、混ぜて握る。

田平南小学校 2年 東丸 紗空さん

あごあご冷やし茶漬け

| 〈材料〉 | (1人分) |
|--------|-------|
| 味付飛魚 | 20g程度 |
| お茶漬けの素 | 1/2袋 |
| ごはん | 150g |
| きゅうり | 適量 |
| きざみ小ねぎ | 適量 |
| あご出汁 | 100cc |
| 梅干し | 1/2個 |
| 氷 | 適量 |



- あご出汁を取る。
※あご出汁の取り方は裏面をご参照ください。
- きゅうりを輪切りにする。
- 味付飛魚をほぐし、茶碗に入れたごはんの上のせる。
- きゅうりと小ねぎ、梅干しをのせ、氷を入れる。
- あご出汁をかけて完成。

田平北小学校 1年 渡邊 至さん

焼きあごと川内かまぼこのおにぎり

| 〈材料〉 | (3個分) |
|----------|--------|
| 米 | 1合 |
| 川内かまぼこ | 1/2本 |
| あごだし(粉末) | 小さじ1 |
| しそ | 3枚 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 薄口醤油 | 小さじ1 |



- お米を洗って炊飯器の目盛りに合わせて30分吸水させる。
- 川内かまぼこをみじん切りにする。
- しそをみじん切りにする。
- ①にあごだし、塩、酒、薄口醤油、②を入れて炊く。
- 炊きあがったら③を入れて混ぜ、おにぎりにする。

平戸小学校 6年 長島 瑞季さん

梅・しそ・オクラのさっぱり丼

| 〈材料〉 | (2人分) |
|---------|-------|
| オクラ | 4本 |
| 長芋 | 4cm位 |
| 川内かまぼこ | 1/2本 |
| 大葉 | 2枚 |
| 梅干し | 1個 |
| めんつゆ | 大さじ1 |
| 味付きぎみのり | 1つまみ |
| かつおぶし | 4袋 |
| ごはん | 茶碗2杯分 |



- オクラを塩ゆでし、小口切りにする。
- 長芋と川内かまぼこもオクラと同じ大きさになるように切る。
- 大葉は千切りにする。
- 梅干しは種を取って、みじん切りにする。
- ①～④とめんつゆを混ぜ合わせる。
- ごはん⑤をのせ、きざみのりとかつおぶしをかける。

平戸小学校 6年 北村 基さん

おにぎらず

| 〈材料〉 | (1個分) |
|-------|-------|
| 野菜天ぷら | 1枚 |
| 大葉 | 2枚 |
| のり | 1枚 |
| 塩 | 少々 |
| ごはん | 茶碗1杯分 |



- 野菜天ぷらは表面をこんがり焼く。
- のりに塩をふり、ごはん→大葉→天ぷら→大葉→ごはんの順にのせていき、のりで包む。
- ラップに包み、なじませたら、半分に切る。

田平中学校 3年 小澤 祐太さん

さっぱり食べれるスタミナ夏香丼

| 〈材料〉 | (1人分) |
|-------|-------|
| 平戸夏香 | 1/2個 |
| 牛肉カルビ | 5切れ |
| ごはん | 200g |
| ねぎ | お好みの量 |
| 焼肉のたれ | 大さじ1 |
| 夏香の果汁 | 大さじ1 |



- 肉を焼く。
- 夏香の皮を包丁で薄くむく。一口大に切り、半分を袋に入れて漬す。
- 漬した夏香を茶こしでこして果汁を取る。
- 焼肉のたれと③の果汁を混ぜる。
- ねぎを小口切りにする。
- ごはんを丼碗に入れ、肉をのせて④のたれをかける。
- 一口大に切った夏香とねぎを肉の上のせる。

南部中学校 1年 吉永 大翔さん

簡単カルシウムおにぎり

| 〈材料〉 | (2個分) |
|---------|-------|
| オクラ | 1本 |
| ちくわ | 1/2本 |
| プロセスチーズ | 1個 |
| 塩昆布 | 小さじ2 |
| ゴマ | 少々 |
| ごはん | 200g |



- 材料を5mm角位の大きさに切る。
- ごはん①と塩昆布、ゴマを入れて混ぜる。
- おにぎりにして完成。

平戸高校 1年 小川 俊さん

かんたん夏野菜どんぶり

| 〈材料〉 | (1人分) |
|-------|-------|
| ツナ缶 | 1/2缶 |
| ミニトマト | 1個 |
| ナス | 1/2本 |
| オクラ | 2本 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| めんつゆ | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 |
| ごはん | 200g |



- ナスとオクラを同じ大きさに切る。ミニトマトは8等分に切る。
- ナスとオクラに片栗粉をまぶし、軽く油で揚げ、めんつゆに浸ける。
- ツナ缶とマヨネーズを混ぜる。
- ③、②、ミニトマトの順にご飯の上のせて完成。

平戸高校 1年 小田 結さん

ひらどエコフェスタでの食育事業実施内容

令和7年11月15日(土)に平戸文化センターで開催された第4回ひらどエコフェスタにおいて、朝ごはんレシピコンテストの表彰式を行い、優秀賞を受賞された7名の方に出席していただきました。健康ほけん課のブースでは、優秀作品の試食と優秀作品及び入選作品、応募作品の一部を会場に掲示しました。ブースには約500名が訪れ、児童・生徒のアイデアあふれる作品を見ていただき、普段の食事について考えていただく時間をすることができました。

また、バランスのとれた食事を意識していただくように野菜の摂取についてのリーフレットをスポンジと一緒に配布しました。





朝ごはんを毎日食べましょう

私たちのからだには、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があり、朝日を浴び、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。快適な生活を送るためには、朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大切です。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんマスターへの道



これであなたも朝ごはんマスター
さらに乳製品や果物を足すと最強の朝ごはんになります。

平戸市でとれる「飛魚(あご)」 - 平戸の海が育てた、秋の風物詩 -



平戸市の周りに広がる豊かな海では、毎年秋になると「飛魚(あご)」がたくさん姿を見せます。飛魚は名前のおとりに、水面をまるで空を飛ぶようにスーッと滑って進む、とてもユニークな魚です。平戸の海は潮の流れが良く、エサとなる小魚も豊富なため、身が引き締まり、香りの良い飛魚が多く獲れることで知られています。特に平戸の飛魚は、昔から「だしがおいしい魚」として有名で、あご出汁の原料として県内外で高い評価を受けています。

? どんな料理に使われているの?

- あご出汁：うどんや味噌汁、炊き込みご飯に使うと旨みがぐっと引き立ちます。
 - 一夜干し：塩を軽くふって干すと、香ばしくてご飯が進む味に。
 - 練り物：つみれやかまぼこなども絶品です。
- 飛魚の爽やかで上品な旨みは、料理をやさしい味わいにしてくれるため、子どもたちにも人気です。



! 食育ポイント

- 旬を知ることで、季節を感じながら食事を楽しむことができます。
 - 地元で獲れた魚を食べることは、平戸の海や漁師さん達の仕事を知るきっかけにもなります。
 - 飛魚は脂肪が少なく、タンパク質が豊富でヘルシー。育ち盛りの子どもたちにもピッタリです。
- 「飛ぶ魚」という珍しい生態を持ち、平戸の食文化にも深く関わる「あご」。これからも、平戸の豊かな海とともに、大切に受け継いでいきたい食材です。



家庭でもできる! あご出汁の取り方

- ① 焼きあごを水で洗います。
- ② 1.5ℓの水に焼きあごを2~3本とだし昆布を5g入れます。
- ③ 冷蔵庫に入れ、8時間~15時間かけて抽出します。
- ④ ③を鍋に入れ、強火にかけて沸騰する直前で昆布を取り出します。10秒ほど沸騰させながらあくを取り、弱火で10分ほど煮出します。
- ⑤ 火を止めて、さらしまたはキッチンペーパーでこします。
- ⑥ 容器に移して、あご出汁の完成です。

