



令和7年10月15日

東彼杵町小中学校 食育便り②

【発行者：東彼杵町立学校給食センター（東彼杵中） 栄養教諭 高稲】

最優秀賞の料理レシピ紹介

【料理の特徴・アピール】

そのぎ茶（粉末）を片栗粉と混ぜて揚げたのが特徴だけど、もっと多くそのぎ茶（粉末）を入れたらよかったと思う。

【家族の感想】

ほんのりお茶の香りと味がしておいしかったです。



東彼杵中1年2組

にしかわ
西川

いのり
祈さん

お茶あげどうふ【使用した東彼杵食材…そのぎ茶、大川とうふ】

<材料・分量（4人分）>

そのぎ茶（粉末） 小さじ2
かたくり粉 大さじ6
大川とうふ 2丁
サラダ油 大さじ4

【つゆ】

そのぎ茶 大さじ4
めんつゆ 大さじ2
かつおぶし 2つまみ

<作り方>

- ①大川とうふを一口大ぐらいの大きさに全部切る。
- ②かたくり粉とそのぎ茶（粉末）を混ぜる。
- ③大川とうふを②の粉につける。
- ④サラダ油をフライパンにしいて、③を少しカリカリになるまで焼く。
- ⑤お皿に盛りつける。
- ⑥そのぎ茶とめんつゆを混ぜてつゆを作り、⑤にかける。
かつおぶしをのせて完成！



【使用していた東彼杵食材（多い順）】

※応募作品全体

茶（緑茶、粉末緑茶、抹茶、ほうじ茶、お茶殻、そのぎ茶そうめん、JA そのぎ茶ドリンクなど）、アスパラガス、じゃがいも、くじら、たまねぎ、なす、トマト、いちご、ピーマン、おくら、きゅうり、米、牛肉（長崎和牛）、かぼちゃ、豆腐（大川豆腐）、にんじん、スイカ、ミニトマト、しそ、みかん、魚、にんにく、たまご、梨、豚肉、鶏肉、ねぎ、もち米、ごぼう、レタス、さつまいも、キャベツ、しめじ、ブルーベリー、はちみつ、 など

※自分の家で作っている野菜やお茶、千綿小（学校茶園）のお茶、近所のお茶農家さんからいただいたお茶、祖父母が作った野菜やスイカや米、大川豆腐、「道の駅 そのぎの荘」で買った野菜など、東彼杵食材をたくさん取り入れていました。

【応募作品（全体）について】

東彼杵町の特産品といえば、やはり「お茶」。今回も「お茶」を使った料理は100作品以上（216作品中）で一番多かったです。使っているお茶・お茶加工品の種類も様々で、それぞれ工夫して料理に取り入れており感心しました。さらに、お茶殻を使った料理も複数ありました。お茶を無駄なく使い、おいしく食べられるレシピはとても参考になりました。

お茶以外には、豊富な種類の野菜、米、鯨、和牛、豆腐（大川）、果物などを使い、主食やおかずをはじめ、スイーツ（和・洋）などいろいろな料理を作ってくれていました。

家族の感想では、「一生懸命作っていました。とてもおいしかったです。」「小6の妹と一緒に作ってくれてとてもおいしかったです。」「みんなでおいしく食べました。」「またいろいろな料理に挑戦してほしいです。」「いちご農家ならではの、自分の家にあるもので工夫を凝らし、自分なりによく考えてできました。美味しかったです。ありがとう!!」「とてもおいしかったです。会話をしながら一緒に作ることで、家族団らんの時間ができて良かったです。」などのご意見がありました。東彼杵の豊かな食材を使い、家族とともに楽しく調理した様子がよくわかりました。これからも、ふるさと「東彼杵」を誇りに思い、豊かな食を楽しみましょう！