



りんごの牛肉巻きトマトソース煮

調理時間 約20分

材料(4人前)

牛薄切り肉・4枚 100g
りんご 1/2個
サラダ油 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ3
水 1/4カップ
A 玉ねぎ・すりおろし 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
パセリ・みじん切り 少々

作り方

- りんごは皮をむき6等分にし、牛肉を広げて小麦粉をふり、りんごをきっちり巻く。
- フライパンに油を熱し、①のまわりに焦げ目をつけるように焼く。
- ②にAを入れ、約10分煮込む。
- ③に②を盛りつけ、ソースをかける。

冬休み りんご料理 チャレンジ

※学校給食ごはん発行事務局考案レシピより

むずかしい言葉は、おうちの人に聞きながらつくってみよう!



焼りんごミルクプリン

調理時間 約30分

材料(2人前)

りんご 1/2個
牛乳 75cc
はちみつ 大さじ1
小麦粉 大さじ1
砂糖 大さじ1
パニエッセンス 1〜2滴
粉砂糖 適量
バター 適量
ミントの葉 適量

作り方

- ボールにAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- りんごは皮をむかず、厚さ1cm以下にスライスして、フライパンにバターを入れさっと焦げ目がつくように両面を焼く。
- 耐熱皿に①の半量を入れ、りんごを並べたら残りの①をまわりに流し入れ、180℃に熱したオーブンで15分ぐらゐ焼く。
- 焼き上がったりんごの上に、粉砂糖をふりかけてミントの葉をのせる。



照り焼きチキンの りんごソース和え

調理時間 約20分

材料(4人前)

鶏むね肉 200g
塩 小さじ1/2
こしょう 適量
小麦粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
りんご 1/2個
A 酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
B みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- 鶏むね肉をひと口大に切り、塩、こしょうを振って小麦粉をまぶす。
- りんごは皮付きのまますりおろしてボウルに汁ごと入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を並べて、中火で両面を焼く。焦げ目がついたらAのソースの水分を小さじ1とBを加えて炒め煮にする。
- ③の鶏肉に②のりんごソースを加えて和える。

ご協賛をいただいた企業・団体 北海道クリーン農業推進協議会

ご協力いただき、誠にありがとうございます。

□発行・編集：株式会社フクタク内 学校給食ごはん発行事務局 〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1-13 南2条ビル4F TEL. 011-231-5234 □印刷：株式会社廣田印刷 □デザイン：GRAPHIC DROP □イラスト：文・長谷川正介 □写真撮影：imoro

学校給食ごはん

2023
冬
特集号

後援／北海道中学校長会、北海道小学校長会、札幌市小学校長会、公益財団法人 北海道学校給食会、北海道学校給食研究協議会

01



YES! cleanで
栽培されたハックナイン、
みんな食べてね〜



※給食レシピは許可をえてアレンジして掲載しています

ほくほくポテトグラタン

調理時間 約40分

むずかしい言葉は、おうちの人に聞きながらつくってみよう!

材料(4人前)

薄切りベーコン 2枚
玉ねぎ 中2個
じゃがいも 中3個
にんじん 1/4本
冷凍またはホールコーン 100g
サラダ油 大さじ1
小麦粉 大さじ2
バター 20g
牛乳 180cc
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
溶けるチーズ 大さじ1
スープ(チキンコンソメ) 100cc
パン粉 大さじ2
パセリ 少々

作り方

- 厚手の鍋にAのバターを入れ、弱火で溶かし、小麦粉を振り入れ、トロットするまで炒めます。火を止めて、牛乳80ccを少しずつ入れてよく混ぜ合わせます。
- ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは長さ1/2のくし切りにします。じゃがいもは厚さ1cmのいちよう切りに、にんじんは厚さ5mmのいちよう切りにします。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを入れ、よく炒めます。じゃがいもとにんじんを入れて炒め、スープ100ccを入れて煮ます。
- じゃがいもが煮えたら牛乳を100cc入れ、塩こしょうを加えてあたためます。
- 火を止めて②のホワイトソースを入れて混ぜ合わせ、火をつけてひと煮立ちしたら火を止めます。
- 器に⑤を入れ、溶けるチーズとパン粉をのせて180℃のオーブンで10分程焼く。
- パセリのみじん切りをかけて出来上がり。



無料で配られたYES! cleanで栽培されたりんご(ハックナイン)、
じゃがいも(大正メークイン)はおいしい給食に使われます

ハックナインがデザートで使用されます

●札幌北小学校 12/4 ●北野台小学校 12/6 ●早稲台小学校 12/8
●中野小学校 12/4 ●平岡小学校 12/6 ●西岡北小学校 12/8
●塩田北中学校 12/5 ●新野北小学校 12/7 ●東野南中学校 12/8
●鶴岡西中学校 12/5 ●新野北小学校 12/7 ●あやめ野中学校 12/8
●南の沢小学校 12/5 ●豊通小学校 12/7 ●東山小学校 12/8
●豊西北小学校 12/5 ●あやめ野小学校 12/7 ●豊平小学校 12/8
●三山小学校 12/5 ●豊通小学校 12/7 ●豊川小学校 12/8
●大倉山小学校 12/5 ●豊通北小学校 12/7 ●豊川西小学校 12/8

大正メークインがポテトグラタンに使われます

●北野台小学校 12/11 ●瀬川小学校 12/12 ●新野南小学校 12/13 ●塩田中央中学校 12/14 ●豊南小学校 12/15
●平岡小学校 12/11 ●瀬川西小学校 12/12 ●新野北小学校 12/13 ●新野北中学校 12/14 ●豊の沢小学校 12/15
●豊通小学校 12/11 ●西岡の沢小学校 12/12 ●栄南小学校 12/13 ●札幌北小学校 12/15
●あやめ野小学校 12/11 ●西岡の沢小学校 12/12 ●栄南小学校 12/13 ●中野小学校 12/15
●二十四軒小学校 12/11 ●三山小学校 12/13 ●南の沢小学校 12/14 ●豊通小学校 12/15
●豊北小学校 12/11 ●大倉山小学校 12/13 ●豊北小学校 12/14 ●豊通北小学校 12/15
●豊通小学校 12/11 ●早稲台小学校 12/13 ●早稲台小学校 12/14 ●東野南中学校 12/15
●瀬川小学校 12/11 ●平岡小学校 12/13 ●西岡北小学校 12/14 ●あやめ野中学校 12/15
●瀬川西小学校 12/11 ●平岡小学校 12/13 ●西岡北小学校 12/14 ●あやめ野中学校 12/15



北海道安心ラベル
北海道クリーン農業推進協議会
イエスグリーン 検査済



北海道生まれのりんご

ハックナイン



東谷 隆悦さん

余市町りんご生産出荷組合グリーン研究班

おいしいけれども
農家泣かせの品種

北海道の西部、積丹半島の付け根に位置する余市町は、北海道の中でも比較的温暖で、昔からりんごをはじめとする果物の栽培が盛んに行われてきました。

今回お話を聞いたのは、余市町の梅川という地区でりんごを生産する東谷隆悦さん（71歳）。お父さんの下で18歳から農業の仕事を始め、50年以上がたちます。現在はさくらんぼや梨も生産していますが、最も多く育てているの

インタビュー／文：長谷川圭介 写真撮影／more

はりんごです。有名な「ふじ」のほか、「つがる」「王林」「ひめかみ」「レッドゴールド」「あかね」など、全部で18品種も栽培しています。「ハックナイン」もその一つ。1986年に北海道で初めて品種登録された「ハックナイン」は、実が大きく、果汁たっぷりで、ジュースの原料にぴったりの品種です。ところが、現在は「ふじ」などにおかれ、生産する農家も少なくなっています。「うちも昔はかなり育てたよ。北海道で初めて生まれた品種だし、豊産性^{※1}とって、すごく実がなりやすいから、周りもみんな育てたね。ただ、たくさん取



続けられたのは
仲間がいたからかな



北海道安心ラベル

果樹栽培で「JAよいちが
初めてYES! cleanに登録

東谷さんは「ハックナイン」などすべてのりんごを YES! clean（イエスクリーン）の栽培基準を守って生産しています。YES! clean とは、簡単にいうと、化学肥料や化学合成農薬の使用をできるだけ減らした農業のこと。りんごは害虫や病気の被害を受けやすい作物ですが、東谷さんは1995年頃から梅川地区の仲間と一緒に、減農薬に取り組んできました。1999年には東谷さんたちのグループ「青梅会」が果樹栽培としては北海道で初めて YES! clean に登録されました。取り組みはさらに広がり、2004年に余市町全体でグリーン農業の研究班が立ち上がって YES! clean に登録。現在は町内20戸の生産者が、農薬の使用量を抑え、化学肥料を使わず、たい肥などの有機質肥料^{※2}でりんごを栽培しています。

「最初は周りからも減農薬でりんごを育てるのは難しいといわれました。続けられたのは仲間がいたからかな。みんなで勉強して、試して、教え合って、より良いやり方を見つけていきました。最近では地球温暖化の影響で害虫や病気も変化してますます難しくなっているけれど、できる限り減農薬を続けたいと思う。ただ誤解してほしくないのは、今、日本で認められている農業は、定められた使用方法を守れば、使用された作物は決して人体に影響のないものだということ。農薬＝悪ではないんです。農薬を減らす利点はコスト（生産にかかる費用）を抑えて、食べる人が手に取りやすい価格で提供できることだと思います。また、散布回数が減ることにより使用燃料が減り、CO₂^{※3}をはじめとした温室効果ガスの低減にもつながります。りんごに限らず果物は体に良いので、どんな果物でもいりから毎日食べてもらいたいというのが心からの願いです」

※1 豊産性／果実などの作物がたくさんなり、収穫量が多いこと。
※2 有機質肥料／油かすや堆肥、家畜のふんなど、植物や動物由来のものを原料にした肥料のこと。これに対して鉱石や空気中の窒素などを原料に化学合成して作る肥料を化学肥料といいます。どちらにも土に還元されることで作物の育ちがよくなりますが、有機質肥料の方が土壌に良い影響が与えられ、土に還るのに時間がかかります。
※3 CO₂／二酸化炭素のこと。二酸化炭素は、ものが燃えたり、動物が呼吸したときに発生します。空気中の二酸化炭素の割合が増えることで、地球の温室効果を増え、地球温暖化を引き起こす原因となります。
※4 農花／生育の良い花を授けて開いた花を摘み取っていく作業のこと。

春から収穫までの農作業



5月／マメコバチを花粉を
花から花へと運ぶ授粉作業



6月～7月／大きくおいしい
りんごにするための摘花（てきか）^{※4}
作業



6月～7月／受粉がうまく
行われて、実が少しふくらんできた
りんご



8～10月／反射シート敷き
地面に敷いてりんごの下面にも光
を当て、りんご全体に色をムラなく
つけるようにする作業です。



9～10月／支柱入れ
りんごが大きくなり枝が重たくな
り、倒れやすくなるので、支柱を
立て、支柱で枝を支えます。

東谷さんが
生産している

りんご
18品種



ハックナイン
果汁が多くて
ジュースなのが特徴。



きたかみ
小さめで歯ごたえがよく
食味は丸みのある品種。



あかね
果肉は硬く、果汁が少ない
酸味強い品種で、食味がよい
味がします。



つがる
酸味が少ない甘口の食味と、
ジュースが特徴の
品種です。



黄玉（きおう）
甘味の中にさわやかな
酸味があり、
酸味のよいりんごです。



トキ
正種りんご（ふじ）の
交配品種で、甘味と
シャキシャキとした食感です。



島林（こうりん）
果肉はややかため、甘味の
中に適度な酸味が
あり、食味がよい品種です。



紅玉（こうぎょく）
赤みが強い品種で、
酸味やスイートな味に
ぴったりの品種です。



レッドゴールド
赤い果皮と甘い果肉が
特徴で、赤肉は硬く
食味がよい品種です。



旭
カシゴ原産で、甘味は
りんごで有名な品種の
少ない品種です。



千秋
甘味の中に適度な酸味が
あり、果汁がたっぷり
で、食味がよい品種です。



ぐんまな月
酸味が強い品種で、
赤みが強い品種で、
食味がよい品種です。



王林
甘味が強く、サクとした
食味が特徴です。



ふじ
甘みと酸味のバランスが
よく、多くの人が愛
用している品種のひとつです。



ひめかみ
酸味が強く、サクとした
食味が特徴で、
ジュースがおいしい
品種です。



シナノスイート
はじめての品種で、
果肉は硬く、食味は
さわやかな品種で、
食味がよい品種です。



ジョナゴールド
さわやかな酸味が特徴で、
ジュースがおいしい
品種です。



北斗
果肉は硬く、食味は
さわやかな品種で、
食味がよい品種です。