



- ①パプリカ、キャベツを細切りに、きゅうりを輪切りにする。
- ②パプリカ、キャベツ、きゅうりをさつと茹でて水気を切って冷ます。
- ③Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ツナと②を③であえる。

作り方

材料(4人分)

ツナ	1/2缶
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
キャベツ	3枚程度
きゅうり	1本
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2強
A 砂糖	小さじ2
りんご酢	小さじ1と1/2
塩	少々



笠岡市  
パプリカサラダ



- ①白菜は短冊切り、木綿豆腐はさいの目切り、にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、りーきとねぎは小口切りにする。
- ②鍋に酒とにんじんを入れて炒める。
- ③水を加え、白菜、干しいたけ、肉団子の順に入れ煮る。
- ④野菜が煮えたら、木綿豆腐、りーき、Aの調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤ねぎを入れ、Bの水溶性片栗粉でとろみをつける。

作り方

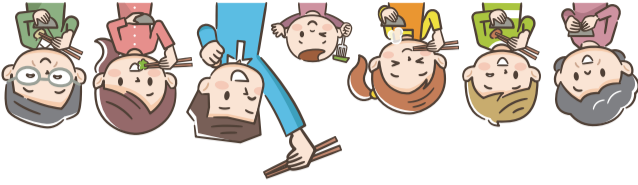
材料(4人分)

白菜	2枚
肉団子	100g
A 塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
木綿豆腐	100g
にんじん	1/4本
干しいたけ	2枚
B 片栗粉	小さじ1
りーき	20g
ねぎ	2本
水	420ml
酒	小さじ1



矢掛町  
りーきの満点中華スープ

それぞれの市や町に美味しい食べ物  
がたくさんあります。このレシピを  
通して各地域の食べ物を知って作っ  
て食べてもらえたらうれしいです。



地域の食べ物を  
知って食べよう!

育みます

流域の恵みを

その豊かな水が!

高梁川

高梁川流域圏自治体の  
地場産物を活用した  
学校給食  
レシピ集



ぽけーうめえ

新見市・高梁市・総社市・早島町・  
倉敷市・矢掛町・井原市・浅口市・  
里庄町・笠岡市

早島町

ふわふわ丼



材料(4人分)

ごはん	4人分	しょうゆ	大さじ2
牛ミンチ	200g	うすくちしょうゆ	大さじ2
豆腐	200g	A 砂糖	大さじ2
卵	4個	みりん	大さじ1
焼きふ	20g	水	300ml
にんじん	小1本		
ねぎ	4~5本		
きざみのり	適量		

作り方

- ①にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、焼きふは水に戻して絞っておく。
- ②卵は溶き、豆腐はほぐしておく。
- ③Aを煮立て、にんじん、牛ミンチ、豆腐の順に入れ、柔らかく煮る。途中で浮き上がった油をていねいにすくって除く。
- ④③に①の焼きふを入れ、味がしみ込んだら卵でとじて、ねぎを散らす。
- ⑤丼にごはんを入れ、④をかけ、きざみのりをかざる。

新見市

千屋牛肉のちらし寿司



材料(4人分)

ごはん	4人分(米約2合)	千屋牛肉スライス	120g
A 砂糖	大さじ4	ごぼう	1/5本
酢	大さじ2と2/3	にんじん	1/6本
塩	小さじ1/2	干しいたけ	2枚
		かんぴょう	4g
		サラダ油	適量
		B 砂糖	小さじ2
		うすくちしょうゆ	小さじ2
		水	適量
		いんげん	4本
		錦糸卵	50g

作り方

- ①千屋牛肉スライスは2~3cm幅に切り、ごぼうはささがき、にんじんは3mmのいちょう切り、干しいたけは戻してせん切りにし、かんぴょうは戻して5mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、千屋牛肉を炒める。他の材料も加えて炒め、Bの調味料と材料が焦げ付かない程度の水を加えて水気がなくなるまで煮る。
- ③いんげんは斜め切りにし、茹で冷ます。
- ④錦糸卵はほぐす。
- ⑤ごはんAの合わせ酢を混ぜ、さらに具を加えて混ぜる。

早島町の桜の名所  
「早島公園」



新見市の名所  
「満奇洞」



## 倉敷市

### 連島ごぼうバーガー



#### 材料(4人分)

・コッペパン(丸)…… 4個	A	しょうゆ…………… 小さじ2
・鶏もも肉 …………… 1枚		みりん…………… 小さじ1
・サラダ油 …………… 少々		砂糖…………… 小さじ1
・しょうが…………… 少々	B	片栗粉…………… 小さじ1/3
・連島ごぼう …… 1/2本		水…………… 小さじ1
・にんじん …………… 1/8本		
・ピーマン …………… 1個		
・タルタルソース…… 適量		

#### 作り方

- ①パンは横に切り込みを入れ、2つに割る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を両面じっくり焼き、4つに切り分ける。
- ③しょうがはすりおろし、Aの調味料と一緒に鍋で加熱して、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④連島ごぼう、にんじん、ピーマンはせん切りにし、茹でて水気を切って冷ます。
- ⑤②に③のタレをからめ、④とタルタルソースと一緒にパンにはさむ。

## 里庄町

### マコモご飯



#### 材料(4人分)

・まこもたけ…………… 1本	A	だし汁…………… 480ml
・にんじん …… 1/2本		うすくちしょうゆ…大さじ3
・しめじ…………… 1株		みりん…………… 小さじ3
・油揚げ…………… 1枚		塩…………… 少々
・米…………… 2カップ		



#### 作り方

- ①まこもたけは固い皮をむき半月切りにする。にんじんはせん切り、しめじは石づきを取り、手でほぐす。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ②米を洗い、炊飯器に入れ、①とAを全て加えて炊飯する。  
(里庄町HP掲載レシピ)



## 井原市

### 明治ごんぼう丼



#### 材料(4人分)

・ごはん…………… 4人分	A	・いんげん…………… 4本
・美星豚薄切り …… 200g		・だし汁…………… 340ml
・しょうが…………… 少々		・酒…………… 小さじ2
・ごま油…………… 適量	B	・砂糖…………… 小さじ4
・たまねぎ…………… 小1個		しょうゆ…………… 小さじ2
・にんじん…………… 1/4本		オイスターソース 小さじ2
・明治ごんぼう …… 1/2本		塩…………… 少々
・突きこんにゃく …… 60g		片栗粉…………… 大さじ1
		水…………… 大さじ2

#### 作り方

- ①美星豚は2cm幅に切る。
- ②しょうがはすりおろす。たまねぎはせん切り、にんじんは細切りにする。明治ごんぼうはさがぎにし、酢水にさらす。いんげんは2~3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、明治ごんぼうを入れ、しっかりと炒める。
- ④美星豚としょうがを加えて、炒める。
- ⑤にんじんとたまねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥突きこんにゃくを加えて炒める。
- ⑦だし汁を入れ、煮る。
- ⑧沸騰したらいんげんと、酒と砂糖を加える。
- ⑨Aを加えて味をととのえ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごはんにかける。

### 倉敷市の名所

#### 「倉敷美観地区」



### 里庄町の名所

#### 「つばきの丘運動公園」



### 井原市の名所

#### 「美星天文台」



## 浅口市

### トレビスの中華サラダ



#### 材料(4人分)

・ツナ…………… 1/2缶	A	砂糖…………… 小さじ2
・トレビス…………… 1枚		うすくちしょうゆ…小さじ2
・黄パプリカ …… 1/6個		酢…………… 小さじ1
・キャベツ…………… 5枚		ごま油…………… 小さじ1/2
・チンゲンサイ…… 1/2株		



#### 作り方

- ①トレビスと黄パプリカはせん切りにする。
- ②キャベツ、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- ③それぞれの野菜を茹でて、水気を切って冷ます。
- ④Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ツナと③を④であえる。



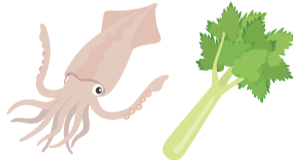
## 総社市

### いかとセロリのサラダ



#### 材料(4人分)

・いか…………… 80g	A	酢……………小さじ1弱
・キャベツ…………… 4枚		砂糖……………小さじ1
・セロリ…………… 1/3本		しょうゆ……………小さじ1
・にんじん…………… 1/6本		レモン果汁 小さじ1/2



#### 作り方

- ①いかは2cm幅の短冊切り、キャベツはせん切り、セロリは斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ②キャベツ、セロリ、にんじん、いかをそれぞれ茹でて、水気を切って冷ます。
- ③Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④②を③であえる。

## 高梁市

### テンペといりこの甘辛あえ



#### 材料(4人分)

・テンペ…………… 80g	A	砂糖……………小さじ1と1/3
・片栗粉…………… 大さじ1		しょうゆ…………… 小さじ2/3
・さつまいも…… 1/2本		みりん…………… 小さじ2/3
・煮干し(小羽)… 20g		水…………… 大さじ1
・揚げ油…………… 適量		

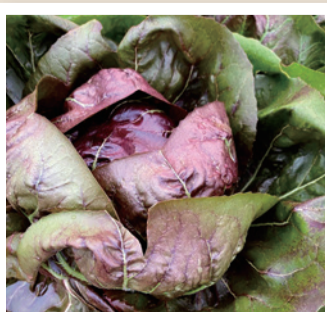


#### 作り方

- ①テンペは1.5cm角に切る。さつまいもは乱切りにし、10分程度水にさらしておく。
- ②テンペに片栗粉をまぶす。
- ③②のテンペ、①のさつまいも、煮干しを、それぞれ170℃の油で揚げる。
- ④Aを加熱し、煮詰める。
- ⑤③と④をからめる。

### 浅口市の地場産物

#### 「トレビス」



### 総社市の名所

#### 「備中国分寺」



### 高梁市の名所

#### 「吹屋ふるさと村」

