



10月「北九州市の郷土料理」

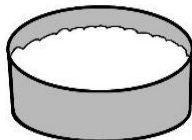
「食育の日 和食献立」の紹介

ちく ちく にち きん
A地区・B地区17日(金)

じゃがいものさっぱりきんぴら



ぶたにくとたけのこの
ぬかだき



ごはん



すましじり

こんげつ きたきゅうしゅうし きょうどりょうり しょくいく ひ わしよくこんだて
今月の北九州市の郷土料理・食育の日和食献立は、

きたきゅうしゅうし ぶたにく ぶたにく
北九州市でとれたたけのこを使った「豚肉とたけのこの

ぬかだき」です。「学校給食応援団」の百年床・宇佐美

しょうてんしゅ う さ み ゆうすけ
商店店主の宇佐美雄介さんにアドバイスをいただいて

こうあん あたら こんだて
考案した新しいぬかだき献立です。



ぬかとは、こめ げんまい けず はくまい とき て
ぬかとは、お米を玄米から削って白米にする時に出る
まわりの茶色い粉のことです。通常は捨てられてしまいま

すが、ぬかは栄養価が高く、ぬかを使った料理を食べる

と健康でいられるという経験から、ぬかだきやぬか漬け

が食べられるようになりました。



がっこうきゅうしょくおうえんだん
「学校給食応援団」

ひやくねんどこ う さ み しょうてん
百年床・宇佐美商店

てんしゅ う さ み ゆうすけ
店主 宇佐美 雄介 さん

みなさん、こんにちは！

「ぬかだき」は北九州市に昔から伝わる伝統的な料理
です。本来のぬかだきは「いわし」などの魚を使って作るこ
とが多く、食材をしょうゆや砂糖などで煮て、最後にぬか床
を加えて、じっくり煮込むのが特徴です。すると、魚に甘辛い
味とぬかのうま味やコクがしっかり染みこんで、ごはんにも
ぴったりの味になるんです。でも、なかには「魚はちょっと
苦手…」という人もいますよね。そこで、今回はそんなみなさ
んにもこの伝統の味を楽しんでもらえるように、豚肉とたけ
のこを使ったアレンジレシピにしてみました！

やわらかい豚肉のうま味と、シャキシャキしたたけのこの
食感、それにぬか床のやさしい風味が合わさって、とっても
食べやすくなっています。

きょう きゅうしゅうし きたきゅうしゅう
今日の給食で、ぜひ北九州の
じもと あじ
地元の味にふれてみてくださいね！



が かつ きゅうしゅう どうじょう
10月の給食に登場する

しゅん やさい じばさん やさい
旬の野菜と地場産の野菜

しゅん
〈旬〉

しんまい
新米、さつまいも、しめじ、なめこ、えのき、みかん

じばさん
〈地場産〉

こまつな、ほうれんそう、たけのこ、わかめ

きたきゅうしゅうし ちず
北九州市の地図



きたきゅうしゅうし こくらみなみく わかまつく はたけ おお のうさんぶつ めぐ
北九州市は、小倉南区や若松区に畑が多く、農産物に恵ま
れています。学校給食でも、地元のおいしい食材を活用し、
ちさんちしょう とく
地産地消に取り組んでいます。