

日本遺産  
JAPAN HERITAGE  
桑都物語

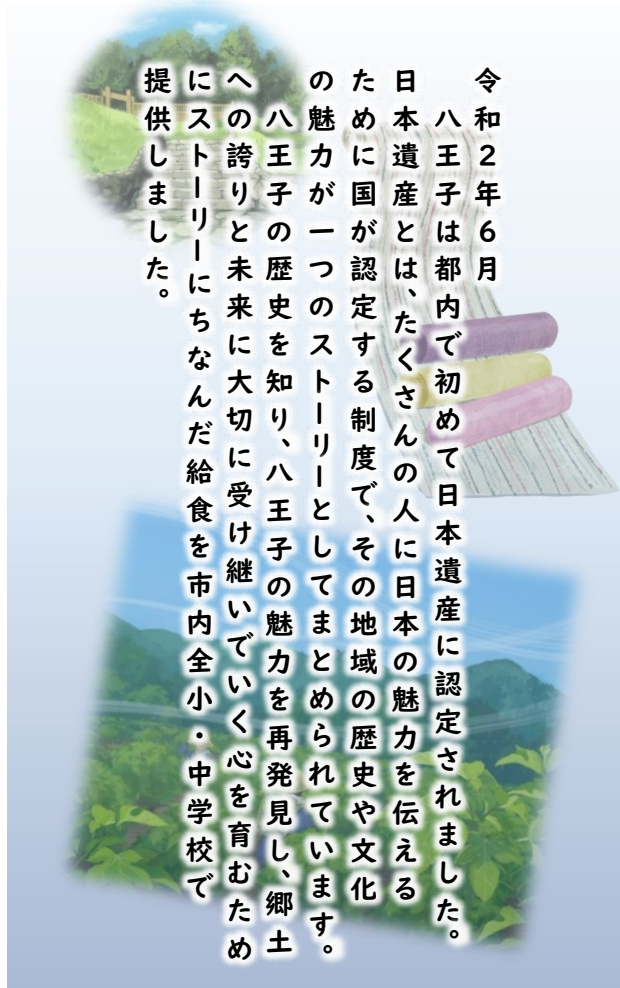


給食レシピ

日本遺産献立

人々の祈りが紡ぐ桑都物語

霊気満山 高尾山



令和2年6月、八王子は都内で初めて日本遺産に認定されました。日本遺産とは、たくさんの人に日本の魅力を伝えるために国が認定する制度で、その地域の歴史や文化の魅力が一つのストーリーとしてまとめられています。八王子の歴史を知り、八王子の魅力を再発見し、郷土への誇りと未来に大切に受け継いでいく心を育むためにストーリーにちなんだ給食を市内全小・中学校で提供しました。

『はちおうじの学校給食』は下記からご覧いただけます。  
↓八王子市ホームページのサイト内検索で↓

学校給食・食育

検索



令和5年 12月

「日本遺産献立」給食レシピ

八王子市教育委員会

学校教育部 学校給食課

お問合せ先：042-620-7331

国の重要無形民俗文化財に指定



八王子車人形御膳



そうと  
桑都みそ焼き

養蚕や織物で発展した桑都・八王子で江戸時代から育まれた伝統芸能の「八王子車人形」。味噌だれを桑の葉で色付けしました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
鶏切り身	70	酒	2.5
西京みそ	4	みそ	3
みりん	1.5	さとう	0.5
桑の葉粉	0.1	水	3.5

【作り方】

1. 鶏肉に酒をふり、焼きます。
2. みりんを煮きり、さとう、西京みそ、みそ、桑の葉粉、水を合わせ煮詰め、1にかけます。

じょうしきまく  
定式幕和え

八王子車人形西川古柳座の舞台は、黒、萌黄（緑）、柿（茶）の定式幕が開いて始まります。ひじき、小松菜、にんじん、幕の色合いに見立てました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
芽ひじき	0.6	戻す	ごま油
小松菜	25	2cm程度	さとう
もやし	20		酒
油揚げ	12	千切り	しょうゆ
にんじん	6	千切り	かつおぶし粉

【作り方】

1. もやし、油揚げ、にんじん、小松菜、ひじきを茹で、水気をよくしぼります。
2. ごま油～しょうゆを合わせます。
3. 1にかつおぶし粉をよくまぶし、2の調味料を和えます。



# 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産



## 八王子城御膳



### しゅうげつ 秋月ごはん

八王子八景の一つである「八王子城の秋月」を表現した献立。古代米を入れて色づけしたごはんに、甘く煮た栗が入ったごはんです。秋の夜空に浮かぶ美しい月を古代米と栗で表現しました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
米	70	栗	20
黒米	3	さとう	3
酒	1	塩	0.05
塩	0.2	水	適量
水	適量		

#### 【作り方】

- 1.米と黒米、塩、酒、水を入れ炊飯器で炊きます。
- 2.栗は、さとうと塩、適量の水で形が残るように煮ます。
- 3.ごはんの上に栗を飾ります。

### はちおうじる 八王汁

八王子の名前の由来になった「八人の王子」にちなんで、八王子で収穫された野菜など八種類の食材を入れた汁ものです。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
鶏肉	10	かまぼこ	5
里いも	25	いちよう	0.8
にんじん	10	いちよう	0.9
大根	20	いちよう	しょうゆ 3
しいたけ	5	スライス	削り節 4
長ねぎ	15	小口	水 125
こまつな	10	2cm程度	

#### 【作り方】

- 1.油で肉を炒め、だし汁を入れます。
- 2.しいたけ、にんじん、大根、里いもを加え煮ます。
- 3.かまぼこ、こまつなと調味料を加え味を見ます。



## 桑都御膳



### そうとや 桑都焼き

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる「桑都の晴嵐」を表現した献立。桑の葉パウダーを混ぜたマヨネーズソースを作り、魚にかけて焼きました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
白身魚切り身	50	1枚	酒 0.5
マヨネーズ	6		塩 0.01
桑の葉粉	0.05	小判型カップ	1

#### 【作り方】

- 1.マヨネーズ、桑の葉粉、酒、塩を混ぜ、ソースを作ります。
- 2.カップに魚を入れ、1をかけて、170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。

## 絹のお吸い物

八王子宿が整備され、絹産業が発展してきたことにちなみ、あらればんぺん、うずら卵を「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
鶏肉	10	小間	そうめん 2
長ねぎ	10	小口	乾燥わかめ 0.3
えのきたけ	10	2cm長さ	しょうゆ 1.5
豆腐	25	さいのめ	塩 1
あらればんぺん	8		削り節 4
うずら卵	20		水 120

#### 【作り方】

- 1.だし汁で、肉、えのきたけ、豆腐を煮ます。
- 2.うずら卵、あらればんぺん、長ねぎ、ゆでたそうめん、と調味料を加え味を見ます。
- 3.最後にわかめを入れます。



## 高尾山御膳



### 高尾焼き もみじおろしあん

高尾山は11月ごろ赤や黄色に色づき始めます。にんじんを加えたもみじおろしを高尾山の紅葉に見立てました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
絞り豆腐	35	さとう	1.5
鶏ひき肉	55	大根	20
長ねぎ	15	みじん	にんじん 3
しょうが	0.5	みじん	しょうゆ 0.6
卵	9		塩 0.25
パン粉	7		みりん 1.5
酒	2		さとう 0.5
しょうゆ	2		片栗粉 0.2

#### 【作り方】

- 1.豆腐～さとうをよくこね、小判型に成型し、焼きます。
- 2.大根とにんじんのおろしに調味料を加え煮ます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、1にかけます。

### すいあいじる 翠靄汁

高尾山の自然の豊かさと厳かな様子を表現した献立。汁の中にあおさを入れて、翠靄(緑色のもや)を表しました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
大根	25	いちよう	塩 0.7
白菜	25	短冊	しょうゆ 1
長ねぎ	10	小口	削り節 4
えのきたけ	7	2cm長さ	水 120
あおさ	1		

#### 【作り方】

- 1.だし汁で、大根、白菜を煮て、えのきたけを入れます。
- 2.調味料を入れ、長ねぎ、あおさを加え、味を見ます。

