

# おうちでお料理してみよう!

令和7年7月  
船橋市立若松小学校  
栄養教諭 斎藤 光

「この料理の作り方を教えて!」の声にお応えして、レシピを紹介します。

## マーボーなす

〈材料 4人分〉

なす(短冊切り)	……	4本
豚ひき肉	……	100g
塩	……	ひとつまみ
こしょう	……	少々
豆板醤	……	適量
にんにく(みじん切り)	……	1かけ
しょうが(みじん切り)	……	1かけ
ニラ(5mm小口切り)	……	30g
ねぎ(みじん切り)	……	10cm長さ
豆鼓醤(トウチジャン)	……	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	……	大さじ3
酒	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1/2
砂糖	……	大さじ1/2
サラダ油	……	大さじ4
鶏がらスープ	……	500ml
水溶き片栗粉	……	適量
ごま油	……	小さじ1
酢	……	小さじ1
山椒	……	適量

〈つくりかた〉

- ① フライパンに油大さじ3をひいて火にかける。油が熱くなったらなすを加える。軽く混ぜて油をなじませたら、ふたをして蒸し焼きにする(弱火)。なすがやわらかくなったら、いったん取り出す。
  - ② フライパンに油大さじ1を足して、ひき肉を入れる。塩、こしょうをふる。焼き色がついたら、ひっくり返し、焼き色をつけながら炒める。
  - ③ ひき肉に火が通ったら弱火にして、豆板醤、にんにく、しょうがを炒める。
  - ④ 豆鼓醤、甜面醤、酒、しょうゆ、砂糖を加えて炒める。
  - ⑤ 鶏がらスープを加えて煮立てる。
  - ⑥ なすを加えてひと煮立ちさせる。
  - ⑦ 味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける
  - ⑧ にら、ねぎを加える。
  - ⑨ ごま油、酢を加え、山椒をふる。
- ※ 給食では、なすを高温の油で素揚げして仕上げに加えています。
- ※ 豆腐や生揚げを加えても、よく合います。

## あじわいカードより

- ◇ まーぼーなすがピリカラでとてもおいしかったです。
- ◇ なすがいっぱいあっておいしかったです。またたべたいです。
- ◇ からくておいしかったです。
- ◇ とってもおいしかったです。
- ◇ あまくておいしかったです。
- ◇ なすがすきなので、みずみずしくて、ピリからでとてもおいしかったです。またつくってください。
- ◇ マーボーなすがおいしかったです。まえはたべられなかったけど、たべれたのでうれしいです。
- ◇ なすがいままでたべれなかったけどでもたべました。
- ◇ 今日のマーボーがすごくあじがしっかりしていてホカホカでとてもおいしかったです。
- ◇ 私はマーボーは大好きです!でも、マーボーなすに入っているなすが苦手です。でも、マーボーどうふが美味しすぎて、なすもいっしょに食べたなら、めっちゃ美味しかったので、またマーボーどうふか、マーボーなすをだしてくれるとうれしいです。
- ◇ まーぼーなすのなすがおいしかったです。



きゅうしょくだいすき

令和7年7月10日

# なす

今日の給食は、麻婆なすです。



パレンシアオレンジ  
アメリカの畑で、農家さん  
が育ててくれました。  
かわをむくに  
チャレンジ  
してみませんか？

みなさん、なすは好きですか？6月に麻婆なすを給食で食べたとき、こんな感想を教えてくださいました。

「なすはあんまり好きじゃないんだけど、学校の麻婆なすは、好き。」実は、給食の麻婆なすは、なすをおいしく食べるために、ある下ごしらえをしています。

問題 なすの下ごしらえはどれでしょう。

- ①なすを お湯で ゆでる
- ②なすを 油で あげる
- ③なすを オーブンで 焼く

今日のなすは、茨城県結城市の畑で農家さんが育ててくれました。八百屋さんが届けてくれた なすの入った段ボール箱は、全部で4箱。箱には、なすを育ててくれた農家さんのお

名前が書いてありました。高野さん、江連さん、稲葉さん、北嶋さんです。

ここで、麻婆なすの作り方を紹介します。なすは好みの大きさに切って、熱い油で揚げます。なすは、油で揚げることで、短い時間で火が通り、とろんとした食感に仕上がります。

鍋で豚ひき肉を炒めます。にんにく、しょうが、豆板醤を炒めます。紹興酒という中国のお酒、豆鼓醬、甜麵醬を炒めます。

チキンスープを入れて、みそ、さとう、醤油で味をととのえます。

油であげたなす、お湯でゆでた豆腐を入れます。水溶き片栗粉でとろみをつけます。山椒、酢、ごま油をかけてできあがり。



なすは夏に旬をむかえる野菜の一つ。体の熱を冷やす働きがあります。旬のなすを味わって元気にすごしたいですね。(こたえ②)

茨城県結城市

きゅうしょくだいすき

令和7年6月2日

# なす

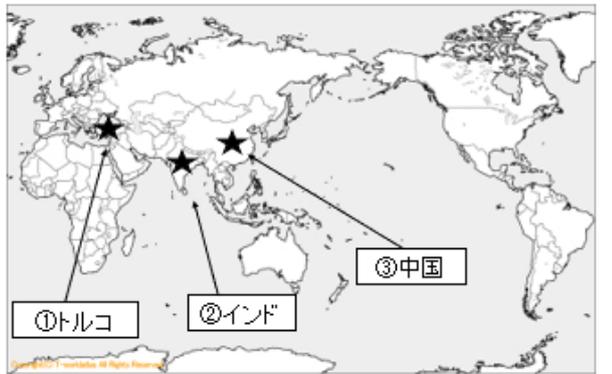
今日の給食は、麻婆なすです。



九十九里町  
千葉県九十九里町

ところで、なすは、どこで生まれた野菜か考えたことはありますか。

問題 なすが生まれたのは、どの国でしょう。



なすが生まれたのはインドだと考えられています。インドから西のヨーロッパ、アメリカへと伝わりました。また、

東の中国、東南アジア、朝鮮、日本にも伝わりました。中国では、少なくとも1000年以上前から、なすが育てられていたことがわかっています。

日本には、三つのルートで、なすが伝わりました。

一つ目は中国から。二つ目は朝鮮半島から。三つ目は東南アジアから。外国から入ってきたなすがもとになって、日本各地でなすが育てられるようになりました。

今日のなすは、千葉県九十九里町の畑で農家さんが育ててくれました。「この季節の九十九里のなすはおいしいよ」と八百屋さんが教えてくれたので、6月の給食でなすを味わうことにしました。今日は麻婆なすを味わってください。(こたえ②)

参考文献:そだててあそぼう2 なすの絵本

やまだ きよし 編/たなか ひでゆき 絵

図書室にある絵本です。