

地域の「食」のネットワークづくりを目指して

～ 地産地消 相可高校生から5つの提案～



三重県立相可高等学校食物調理科

学校の概要



総合高校

普通科

生産経済科

農業土木科

食物調理科

「生徒の夢を叶え、地域と共に歩む学校」

各科と地域・産業界との連携

普通科



シャープ・多気町・相可高校連携授業

シャープ、相可高、多気町の3者連携

技術立国を下支え

生徒ら液晶の授業

【多気町】多気町、相可高 四日、同校であり、シャープ校（同町相可）、同町に工場があるシャープの三者が一体となって開く「スーパーサイエンス講座」の第一回が二十一年間四回の講義を通じて、

理系の職業に就きたいという二十三人の生徒が受講を希望した。

この日は杉本さんが身の回りにある液晶の存在を紹介。生徒らはディスプレイに使用される液晶の性質を確かめるために、パネルの両面に偏光板を取り付け、電流を通す実験をした。

第二回は七月十四日に開く計画で、今回の実験を説明したり、携帯電話やデジタルカメラ、パソコンなど、液晶ディスプレイを応用した商品の紹介をする。

生徒らに液晶について話す杉本さん—多気町の相可高校で



「伊勢新聞」

生産経済科



「中日新聞」

第54回松阪肉牛共進会 平成15年11月28日



松阪肉牛共進会出場

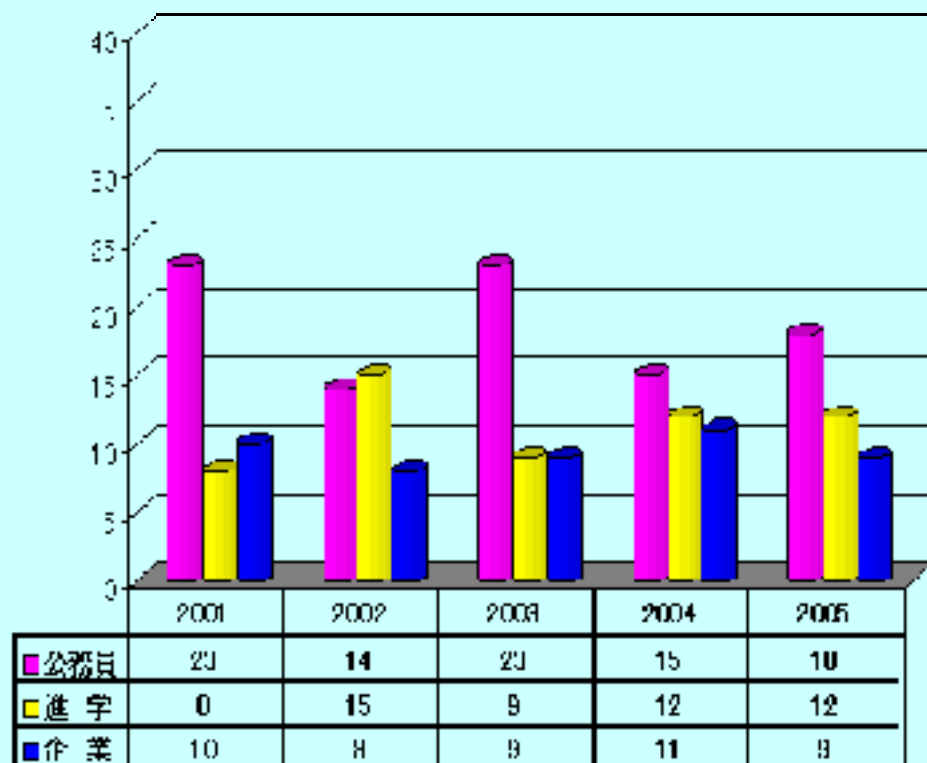
「伊勢いも」新栽培法研究



園芸福祉活動

NPO法人「植える美ing」設立

農業土木科



相可高・農業土木科3年生

五月月中旬に行われた測量士国家試験に、多気町の県立相可高等学校農業土木科三年の生徒十九人が合格した。高校生はほとんど受験しない高度な試験で全国合格率は13・6%。同校からは今回三十七人が挑戦しており、全国合格率をはるかにしのぐ51・4%という高い合格率が関係者を驚かせている。(永山 陽平)

同校では以前からの試験に挑戦しており、昭和六十一年ころから毎年のように合格者を出してきた。四年前に十一人が受かったのが最高だったが、今回、この記録も塗り替えた。

測量士試験は択一式の二十八問、記述式の二十問で、制限時間はそれぞれ一時間半。択一式の正答率が50%以上で、合計が65%以上なら合格となる。測量法の知識

合格率 全国しのぐ51%

きルートを地図上に示すなど、幅広い内容が出題される。高校で習う数学の範囲を超えた問題もあり、難度は高い。

生徒たちは今年三月末から本格的に試験対策を開始。週に二、三回行った補習では、学校の外に出て道路などで測量を行ったり、過去十年の試験問題を解くなど特訓を重ねた。

合格した高橋哲人君(一)勢和村岐多瀬は「毎日二時間以上、必死に勉強してきたので、自信はありました」と笑顔を見せた。指導した村田武俊教諭(二)は「生徒たちが努力した結果でしょう」と語っている。

同校では測量士試験を受けたために必要な測量士補の試験にも三年生と二年生の七十九人が挑戦。全国合格率が28・3%の中、三年生は三十九人中二十八人、二年生

測量士国家試験1人合格

「中日新聞」

地域で活躍する公務員の育成

食物調理科

調理師コース

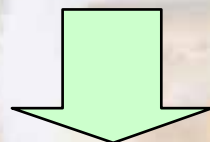
調理の「知」と「技」を極め、県下唯一、
調理師免許取得

社会の即戦力、調理業界のリーダー
となる人材を育成

食文化コース

時代のニーズに応じて、「製菓」「製パン」
を中心とした食産業の担い手を育成

製菓衛生師国家試験受験資格取得



目指せ！！「食」のスペシャリスト

- 将来の地域社会の担い手となる専門的職業人の育成 -

地産地消

相可高校生から5つの提案

提案1 研修施設 「まごの店」



多気町自然休養村「五桂池ふるさと村」



初代「まごの店」と建築コンペ



研修施設「まごの店」

まごの店

Ohka.High.School



花御膳



コンクール
優勝ランチ



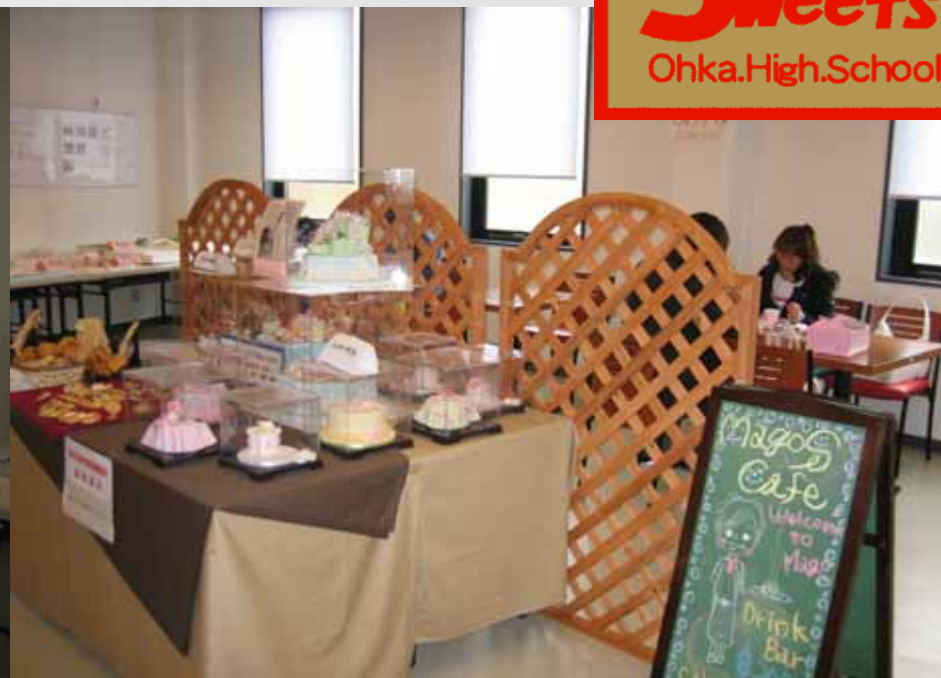
伊勢いも
とろろ定食



まご店定食

「まごの店スイーツ」

**Sまご
Sweets**
Ohka.High.School



地産地消

相可高校生から5つの提案

提案2

地域・産業界とコラボレーション



商品開発

地元多気町と



こんな商品 つくっちゃいました！

伊勢いもの加工品

多気町原産「伊勢いも」入り『とろろ麺』

多気町では、J A多気郡と相可高校食物調理科と協働で、伊勢いもを使った『とろろ麺』を開発しました。この麺は、三重県産小麦に生の伊勢いもをすりおろして練り込んでいるため、歯触りがよく「ツルツル、モチモチ」とした食感が特徴となっています。



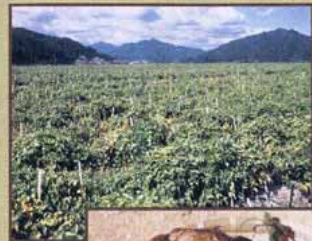
伊勢いも入り 手延べ『とろろ麺』

お問い合わせ先は
五桂池ふるさと村 0598-39-3860

この『とろろ麺』は、五桂池ふるさと村「おばあちゃんの店」で販売されています。

また、相可高校食物調理科の生徒が運営している「まごの店」では実際に「ツルツル、モチモチ」とした食感を味わうことができます。

現在では、五桂池ふるさと村の人気商品となっていますので、みなさんも一度ご賞味下さい。



古来から極上とろろの重宝。
生まれ育ちは多気の完気畑。



多気の 伊勢いも

多気町農林商工課
三重県多気郡多気町相可 1600
〒519-2181 TEL: 0598-38-1117
協力 多気郡農業協同組合
多気町伊勢いも部会
三重県立相可高等学校 食物調理科

三重県多気町

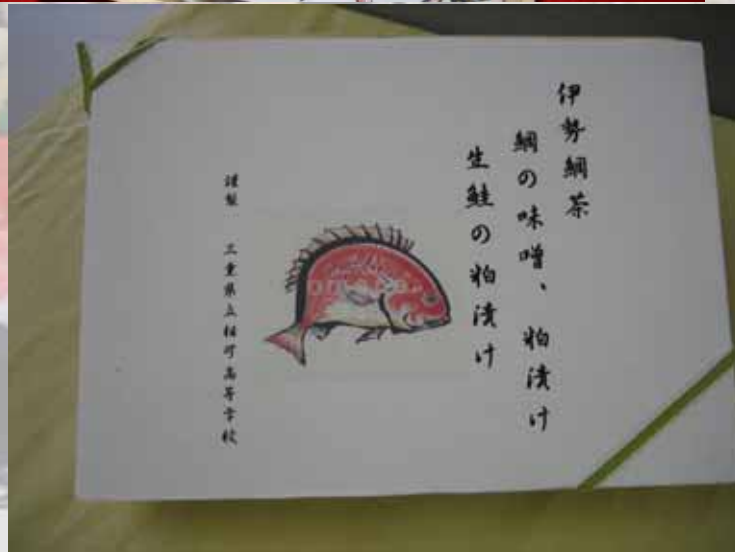
「伊勢いも入りとろろ麺」



iseimo

三重県立相可高等学校食物調理科

「くまの灘漁協」と



「養殖真鯛を使った みそ漬け、鯛茶漬け」

生産量全国2位の養殖マダイ



みそ漬け、茶漬けを考案した村林教諭（後列左）と生徒たち（前列）＝多気町相可の相可高校で

全国に通用し、三重のイメージ向上につながる
とされる県の「三重ブランド」の一つに、養殖マ
ダイを使ったみそ漬け、茶漬けが選ばれた。養殖
マダイは全国的に供給過剰が続く。有効利用をめ
ざしている南鳥町のくまの灘漁協から頼まれた県
立相可高校（多気町）食物調理科の村林新吾教諭
と生徒が考えた「産学協同」の新産品だ。

みそ漬け・茶漬け 三重ブランドに

漁協が依頼、相可高生ら考案

みそ漬けは、タイを三枚におろし、8片の切り身にして塩を振る。生臭さを抜いた後、水で洗って水気を取り、調味料を付けてみそを2日間、漬ける。みそは赤、白の両方を用い、赤みそは南勢町産を使った。

茶漬けは、いりごまをすった中にみりん、しょうゆ、カツオで取っただしを入れ、それにタイの刺し身をつけ込んで作る。温かいご飯にタイの身をのせ、ごま油、ミツバ、ワサビを添えて湯をかけ、できあがりだ。

村林教諭は「調理学コースの3年生船越英里さん、渡辺綾香さん、2年生の川口達也くんが、いっしょに考え、工夫した。どれくらいの時間で味が染み込み、つかり過ぎないようにするかが、調理の要点の一つだったという。村林教諭は「みそ漬け」といえば、ギンダマやサワラ、サケを使うのが一般的。地方へ行くと、タイのみそ漬けもあるが、県内ではないと思う」と話す。タイの茶漬けも「フリースタイル（凍結）

みそ漬けは、タイを三枚におろし、8片の切り身にして塩を振る。生臭さを抜いた後、水で洗って水気を取り、調味料を付けてみそを2日間、漬ける。みそは赤、白の両方を用い、赤みそは南勢町産を使った。

茶漬けは、いりごまをすった中にみりん、しょうゆ、カツオで取っただしを入れ、それにタイの刺し身をつけ込んで作る。温かいご飯にタイの身をのせ、ごま油、ミツバ、ワサビを添えて湯をかけ、できあがりだ。

村林教諭は「調理学コースの3年生船越英里さん、渡辺綾香さん、2年生の川口達也くんが、いっしょに考え、工夫した。どれくらいの時間で味が染み込み、つかり過ぎないようにするかが、調理の要点の一つだったという。村林教諭は「みそ漬け」といえば、ギンダマやサワラ、サケを使うのが一般的。地方へ行くと、タイのみそ漬けもあるが、県内ではないと思う」と話す。タイの茶漬けも「フリースタイル（凍結）

「朝日新聞」

平成16年度「三重ブランドチャレンジャー」認定

地元醸造会社「河武醸造」と



相可高校認定「酒屋の醤油」



新商品 尾鷲海洋深層水を利用した淡口醤油

「ぎゅーとら」「三重テレビ」と



「青春弁当」

* 3月10日・松阪球場で行われる「欽ちゃんの茨城ゴールデンゴールズ」vs「三重高虎ベースボールクラブ」の試合で販売

酪農学園大学・コンビニエンスストアと



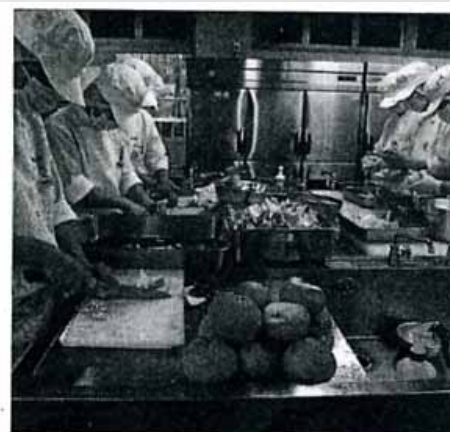
「じゃがいもブラン」



松阪「小津安二郎青春館」と



「やっちゃんマーマレード」



夏ミカンのジャムを作る生徒ら＝多気町の相可高校で

材料は故小津監督
ゆかりの夏ミカン

多気町 相可高生らジャム作り

【多気郡】多気町の県立相可高校食物調理科調理師コースの三年生二十人は二十日、松阪市の市民グループ・松阪小津組（田畑美穂会長）の依頼を受けて、同市愛宕町の「小津安二郎青春館」の庭で収穫した夏ミカンを使ってジャムを作った。

滴ちた調理室で黙々と作業を続けた。苦味を取り除くためによく洗った皮の部分は、実や果汁とともに鍋に入れて煮てから砂糖を加えてさらに煮詰め、うにかき回し続けると、鮮やかな黄色がオレンジ色に変わり、トロリとした「マーマレード」の出来上がり。

二百個ずつ分け入れた瓶容器に「やっちゃんマーマレード」のラベルを張り、松阪木綿の布をふたにかぶせて、およそ三百個を一日がかりで作りました。

同グループは昨年、映画監督・小津安二郎が登って遊んだと伝わる大木の夏ミカンをジャムにして売り出した。田畑会長は「小津監督について理解を深めてもらうきっかけになれば」と思い、意義のある商品にふさわしい相可高校生に製造をお願いしました」と話している。

「やっちゃんマーマレード」は今月末から、同館や松阪農楽公園ベルファーム、松阪木綿手織りセンターで販売を始めるという。

「中日新聞」



三重県立相可高等学校食物調理科

地元商店「うおすけ」と



助蔵は（うおすけ）二代目一八八七年〜一九六九年）
鮮魚商を継ぎ、明治から昭和初期にかけ活躍し、
魚の目利き名人としてお客様からの信頼も厚く、
伊勢の魚介の名店として、うお
すけを育ててまいりました。

助蔵の「蔵」から酒蔵・醬
油蔵・味噌蔵・味醂蔵・酢
之蔵などの日本古来の伝統
的な醸造や発酵の調味料
を用い、伊勢の味覚と置
かな自然の恵みに感謝を
こめて、本物の味づくりに
こだわりました。

■協力（順位不同）
伊勢 吟醸粕・清酒
越後 吟醸粕
伊勢 伊勢醤油
伊勢 伊勢味噌・生引
紀州 御船酢
京 西京味噌
三河 本味醂

蔵元 西京味噌
蔵元 九重味噌

伊勢	商品開発指導	専門調理師	村林 新吾
伊勢	商品開発	相可高校	食物調理科
伊勢	助蔵 書	書 家	中村 小次郎
伊勢	助蔵 篆刻	篆刻家	青木 碩山
伊勢	資料竹川家	射和文庫	竹川 裕久
伊勢	デザイン	デザイナー	福井 洋子

伊勢粕漬
助蔵
sukozou

〒519-2143 三重県松阪市中万町鐘突2080-1 Tel 0598-29-1010
取扱店 近鉄百貨店四日市店 / 津松菱 / 三交百貨店

伊勢の粕漬 「助蔵」

レシピ提案

10/12 THU.
しゃげ田楽



材料・作り方
材料4人分

① しめじ、エリンギ、なすを1cmくらいに角切り、青ねぎは小口切りして炒める。
② 田楽味噌を合わし鍋で練り、適量を野菜とあわす。
③ フライパンに油を引き鮭を焼く。裏返したら野菜入り田楽味噌を鮭の上のせ蓋をして火をとす。
④ 白ごまを振り、粉辛子を水で溶いたものをかける。

私が作りました！
志田 美波(3年生)
田楽味噌は作り置きでき、さまざまな料理に使うことができます。

鮭の切り身.....140g
しめじ.....20g
エリンギ.....20g
なす.....10g
青ねぎ.....5g
＜田楽味噌＞
赤味噌.....200g
砂糖.....90g
みりん.....30g
卵黄.....1個
白ごま.....1g
粉辛子
水

10/13 FRI.
鮭としいたけのはさみあげ



材料・作り方
材料4人分

① 鮭と玉ねぎをみじん切りにし、塩・こしょうと片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
② 赤味噌、白味噌、砂糖、みりん、酒、卵黄を鍋の中に入れて火にかけ、玉味噌を加え、混ぜ合わせる。
③ 鮭と玉ねぎのミンチにさき作った味噌を加え、混ぜ合わせる。
④ しいたけの軸を切り、裏の方に薄力粉を付け、味噌であえたミンチをはさむ。
⑤ ミンチをはさんだしいたけに薄力粉、卵、パン粉を付けて油で揚げ、レタス、ミニトマト、レモンと一緒に盛り付けたら出来上がり。

私が作りました！
新谷 愛実(1年生)
鮭の味としいたけの風味が口の中に広がり、味噌味によってご飯にぴったり料理です。

鮭の切り身.....30g
しいたけ.....35g
玉ねぎ.....15g
ミニトマト.....5g
レタス.....5g
レモン.....3g
卵.....1/2個
薄力粉.....20g
パン粉.....50g
赤味噌.....25g
白味噌.....25g
砂糖.....15g
みりん.....50cc
酒.....1個
卵黄.....1個
片栗粉.....5g
塩・こしょう.....少々

COOKING GUIDE

【提供協力】
三重県立相可高校食物調理科
マックスバリュ ミセススマート

ちゃんとごはん
クッキング

【2006年10/9(月)▶10/13(金)放送分】

毎週月～金曜日FM三重(78.9MHz)の
「スバラジ」番組内で大好評放送中！
「ちゃんとごはんクッキング」の
献立を1週間分と上げました。
三重県立相可高校食物調理科の生徒の
皆さんが旬の食材を使って考案した
簡単でおいしいメニューです。
ぜひ、ご利用ください。

マックスバリュ中部株式会社
ホームページでもご案内しています。http://www.mv-chubu.co.jp



制作者 井上美咲さん 相可高生が考えた

お好みごはん焼き

3年生 松阪市 西之庄町在住

フライパンで作る 今夜の料理
◎ 17 ◎

食感良いししょうゆ味

① トマトは角切り、10分の青ネギは小口切りにしておく。② ご飯、トマト、①の青ネギ、卵を混ぜる。塩で味付けをする。③ ジャガ芋は千切りにし、豚肉は3センチに切る。④ フライパンに油をひき、千切りにしたジャガ芋、豚肉を焼き色が付き、カリッとなるまで焼く。⑤ ④の上に②のご飯を置き、ふたをして火が通るまで焼く。火が通ったら、ひっくり返して焼き色を付ける。⑥ はけで濃口しょうゆを塗る。糸花かつおと小口切りにした適量の青ネギを載せる。

● **ワンポイント**
ジャガ芋のカリッとした食感とご飯のふわふわとした食感がとても良く合っています。

● **食物調理科・村林新吾先生からのアドバイス** 卵ご飯のお好み焼き。しょうゆ味で大変おいしいです。

《材料》4人分
ご飯.....250g
トマト.....50g
青ネギ.....10g
卵.....1と1/2個
ジャガ芋.....180g
豚バラ肉スライス.....25g
青ネギ.....適量
糸花かつお.....適量
塩.....適量
濃口しょうゆ.....適量
油.....適量

「FM三重」
「マックスバリュ」と
「夕刊三重」と

松阪商工会広域連合と

「伊勢茶」を使ったレシピの提案

伊勢茶生かし新料理

相可高生レシピ考案

高級食材使う意欲作 披露

多気町相可の相可高校食物調理科が、特産品の「伊勢茶」の魅力を生かした新しい料理を編み出した。伊勢茶の高付加価値化を目指す松阪商工会広域連合の依頼で、フオアグラなどの高級食材を用いた意欲作「目に茶生産者」を招き、調理の実演や試食などを進めてお披露目する（長谷部正）



伊勢茶の高級茶葉を用いたレシピ作りにも動む食物調理科の生徒「多気町相可の相可高校で

域資源である伊勢茶の市場開拓と収益力の向上に向けて、「贅沢（ぜいたく）な時間」と銘打った高級茶葉の活用などを試みており、相可高校食物調理科に「伊勢茶を使う料理の開発を」と依頼した。生徒たちが考案したレシピは、伊勢茶を粉末にして、味付けや香り付けに使った肉、魚料理とデザート「和スイーツ」の計四品。高級な砂糖の「和三盆」など高級な素材を用い、お茶の風味を生かした味付けを心掛けたという。

「サーモンの冷製お茶風味マヨネーズがけ」を考案した「華生の中核愛」さん（17）は「茶の苦味とマヨネーズの酸味の中和が楽しかった。高級茶葉にさわしい上品な味を楽しんでもほしい」と話した。

松阪商工会広域連合は

ホームページにレシピを掲載するなどして、「贅沢な時間」をはじめとする伊勢茶のPRにつなげていく。

「中日新聞」



畜産会、漁連と

牛肉・豚肉料理

夏のさっぱりメニュー 肉料理

- ・モロヘイヤと牛肉のめはり寿司…2
- 茄子の肉味噌がけ…3
- 牛肉のしめじ巻をさっぱり仕立て…4
- 牛肉と夏野菜のコンソメゼリー寄せ…5
- 牛肉チャーハン…6
- 牛卵き卵…7
- 薩摩風サラダ…8
- サツパリ豚しゃぶサラダ…9
- 豚肉と長芋の胡麻ポン酢がけ…10
- 簡単豚肉巻…11
- きのこのクレープ豚肉ロール…12
- チーズカツレツ…13
- ブルンカツレツ…14
- 胡瓜と長芋の豚
- 相可高校 食科

主催：三重県食肉消費対策協議会

後援：農林水産省

牛肉・豚肉料理

冬の旨いもん 肉料理

牛肉編

牛キムロール…2

フィレ肉のソテー…3

さら香とワインソースを添えて

簡便牛肉トマトジューズ…4

野菜と牛肉のブレンド味噌炒め…5

牛肉と豆乳のお粥…6

トマトのさっぱりおやき…7

ホクホク大根の肉詰め…8

竜肉第九汁

牛肉たっぷりあったか寿喜…9

豚肉編

豚肉のおろし煮…10

野菜たっぷりカラフル味噌…11

豚肉のオードブル…12

フー・ツッドレッシングがけ

じゃが肉スパ…13

豆乳の豚肉チーズステーキ…14

豚バラ肉のオーストラリア

アップリソース添え

提供：相可高校 食物調理科

主催：三重県食肉消費対策協議会

後援：農林水産省生産局

The screenshot shows a web browser window with a Japanese recipe page. The title is '揚げ鶏のサイコロ野菜のバターソテー添え'. Below the title is a photo of the dish. Under the photo is the text '相可高校 調理技術クラブ 稲本 理央'. Below that is a small note: '材料の量はいくらでも'. Then, a paragraph says 'バターで炒めた野菜と少しが揚げた肉によって決まります。'. At the bottom is a table with two columns: '材料(4人前)' and '作り方(調理時間 20分)'. The table lists ingredients like chicken, carrots, onions, and butter, and provides four steps for preparation, including cutting the chicken, frying it, and sautéing the vegetables in butter.

材 料(4人前)	作 り 方(調理時間 20分)
モモ肉 300g	1 モモ肉は一口大の大きさに切っておく。
おくら 20g	2 人参は5mm角に切り、おくらも輪切りにして、両方とも油で炒めるまで茹でておく。水気を切って10分をひいたフライパンで炒め、塩こしょうで味付けしておく。
人参 60g	3 調味料を合わせて味付けしておく。
アスパラ 20g	4 (1)のモモ肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶして180度の油で
揚げ油 適量	
小麦粉 適量	
砂糖 20g	