

ふるさと給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で長年親しまれている、郷土料理を取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第5回

東京都八丈島八丈町の
学校給食

ムロ節ごはん



島で獲れた魚を使った献立メニュー。ムロ節ごはんにメダイの味噌がらめ、あしたばのごまあえと味噌汁が並びます。

「ムロ節ごはん」の調理工程はとてもシンプルです。材料はムロ節、醤油、ごはんのみ。細かく裂いたムロ節を蒸して柔らかくし、醤油を振ってごはん混ぜれば完成です。ムロ節は、頭とはらわたを取ったムロアジを茹でた後、茹で汁の中で手で割って大きな骨を取り除き、島では身近な木であるオオバヤシャブシで燻製にして作ります。ムロ節自体にうま味が凝縮されているため、醤油のみのシンプルな味付けでもおいしく出来上がります。



写真提供/八丈町



写真提供/八丈町

学校給食で提供されるようになったきっかけは、島産の魚が給食で食べられていないことを八丈島漁業協同組合女性部の方が知ったことにはじまります。「安心して食べられる島の魚を子ども達に食べてもらいたい」という想いのもと、メニュー開発に尽力しました。その取り組みの一環として目を付けたのが、八丈島の郷土料理であるムロ節ごはん。子ども達に食べてもらえるように工夫をすることで、ムロ節ごはんが給食の仲間入りを果たしたといえます。その結果、青魚らしい味を持ちながらも足が早く、鮮魚として島外に出荷することが難しいムロアジを無駄なく地消できるようにもなりました。



写真提供/東京都八丈支庁

シンプルながら
うま味たっぷり
島産のムロアジを使った
ムロ節ごはん
(八丈町給食センター)

東京から南に約300キロメートル、伊豆諸島の一角を担う島である八丈島。島で獲れた魚など地場産の食材を使った郷土料理が給食として提供されています。数ある献立の中から、八丈島の伝統的な郷土料理「ムロ節ごはん」を紹介します。

八丈町の郷土料理「ムロ節ごはん」とは？

ムロ節ごはんの歴史



写真提供/東京都八丈支庁

冷蔵庫がなかった時代、八丈島では獲った魚を燻製にすることで保存していました。ムロ節も同様に、ムロアジを燻製にして作られています。そのムロ節をごはんに入れて作る「ムロ節ごはん」は、家庭料理として愛されてきました。しかし、ムロ節を作るのには手間がかかるため、一時期は食べる人が減少。その事実を知った八丈島漁業協同組合女性部が復興に取り組みました。今では彼女らによって復活し、再び多くの人に愛されるように。また、ムロ節を丁寧にほぐし身にした商品「ムロ節ちぎり」が販売されるなど、手軽にムロ節ごはんを作れるようになっています。

伝統の製法で作られる うま味が詰まったムロ節



写真提供/東京都八丈支庁

ムロ節は、筋肉や血液、骨を作るもととなるたんぱく質を豊富に含みます。また、不足しがちなカルシウムやビタミンDなども含んでおり、育ち盛りの子どもにもぴったりの食材です。(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)

食育の一環として地産地消に取り組む八丈町。子ども達に地元の食べ物を知ってもらい、味わってほしいという想いのもと、給食にも積極的に八丈島産の食材を取り入れています。ムロ節ごはんは噛めば噛むほど味が出てきておいしい!と、子ども達に大好評です。



写真提供/東京都八丈支庁

懐かしの給食の「アレ」調査隊

File3 ミルメーク

給食ではおなじみだったけど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまった「アレ」について紹介します。今回のテーマは、牛乳をさまざまな味に変えてくれる「ミルメーク」です。

ミルメークが誕生したきっかけは、1950年代後半に学校給食の飲み物が脱脂粉乳から牛乳に替わったことです。牛乳よりも脱脂粉乳のほうがカルシウムやビタミンB2などの栄養価が高かったことから、栃木県の学校給食会は「牛乳の栄養を補えて、なおかつ牛乳が苦手な子ども達でもおいしく飲める製品」の開発を愛知県名古屋市の大島食品工業(株)に依頼しました。そこで、コーヒー牛乳をヒントに開発されたのが、牛乳に溶かして飲むコーヒー味の粉末、初代ミルメークです。その後、ミルメークは全国の小学校や中学校で愛されるヒット商品となりました。時代のニーズに合わせてフレーバーの種類が追加されたり、紙パック牛乳を採用する学校が増えたためチューブに入った液体タイプのものが発売されたりしてきました。ミルメークは発売から約半世紀経った現在も給食の人気者です。なお、現在ミルメーク(粉末タイプ)のフレーバーは、コーヒー、いちご、ココア、抹茶きなこ、バナナ、メロン、キャラメル、紅茶の8種類が発売されていますが、昔も今も一番人気はコーヒー味だそうです。



写真提供/大島食品工業(株)

取材協力:学校給食歴史館