

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、その土地で親しまれている郷土料理や食材など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13回

茨城県つくば市の
学校給食

福来みかん ラーメン

体験学習で作った
陳皮(みかんの皮)を使用
香り高い「福来みかんラーメン」
(つくば市教育局健康教育課学校給食係)

茨城県南部、筑波山の麓に位置するつくば市。良質な湧水で作られるお米、多種類の野菜など、温暖な気候と広い農地を活用した農産物が盛んな地域です。今回は筑波山で栽培され、同市の特産品である福来みかんの皮を使用したラーメンを紹介します。



福来(ふくれ) みかんラーメン、焼き鳥、筑波ジョオサラダ、牛乳と、地場産の食材をふんだんに使った献立が並びます。



筑波山周辺で飼育されている味麗豚(みらいとん)と、にんじんや長ねぎなどの地場産野菜から出汁を取ったスープに、粉状にした福来みかんの陳皮(ちんぴ)を入れた香油を加えて完成。福来みかんの香りは油によく溶ける性質があるため、香りが立ちやすく、塩分控えめでもおいしく食べられます。麺は学校給食でおなじみのソフト中華麺を使用します。



福来みかんは、実の熟度によって皮の香りの強さが変わるそうです。成熟した黄色い実の皮を使うと香りが薄くなってしまうため、福来みかんラーメンに使う陳皮には香りが高く出る未成熟の青い実の皮を使用します。また、陳皮は香りづけとして使いすぎると苦味が出てしまうので、量を調整して使用します。皮をむき、天日干し作業をして作る福来みかんの陳皮は、そのすべてを手作業で行うため、生産に手間がかかります。加えて、筑波山周辺の高齢化や人口の減少も重なり、人手不足が課題となっていました。そのため、福来みかんは一部の家庭内での消費にとどまり、地元の子供達でさえ知らないという子供が増えていたそうです。そこでつくば市は、子供達に福来みかんを知ってもらうことを目的として、小学校で福来みかんについての歴史学習、みかんの摘み取りや皮むきの体験学習を実施しています。この体験学習で作られた陳皮が、ラーメンの原料となって給食に登場しています。



つくば市のご当地食材「福来みかん」とは？

福来みかんの歴史



筑波山周辺に自生していたとされる福来みかんは、数少ない日本原産のみかんの一種だそうです。その歴史は古く、常陸風土記や万葉集にも「橘」として登場しています。福来みかんの皮で作る陳皮は非常に香り高く、七味唐辛子に加工され家庭料理に使用されたり、筑波山の登山者や巡礼者へのお土産として販売されたりしてきました。近年では、地域おこしの一環として、その香り高さを活かしたラーメンやジャム、お菓子などのお土産品にも使用されています。

日本の在来種！ 「福来みかん」の実力



通常のみかんに比べてサイズは小さいですが、さわやかな香りと程良い酸味が特徴。実よりも皮の需要が高く、香りを楽しむ料理に昔から重宝されています。

福来みかんラーメンは、つくば市内の全小中学校で、つくば地産地消の日や全国学校給食週間に提供されます。子供達は「自分達が採った福来みかんのラーメンだ!」「みかんの良い香りがしておいしい!」と笑顔で完食。また、福来みかんの陳皮づくりを手伝うことで、地元の食材を知ることができ、郷土愛が育まれます。



全国給食牛乳 コレクション

関東編

神奈川県 きんたろう牛乳／タカナシ乳業(株)



のように元気に育ってほしいという想いが込められています。

取材協力：タカナシ乳業(株)

タカナシ乳業(株)は、「安全」「安心」「おいしい」商品をお届けするために、生産から流通まで一貫した品質管理を行っています。足柄地域を中心に提供している「きんたろう牛乳」は、神奈川県産の生乳を100パーセント使用した成分無調整牛乳。また、パッケージには相模国(現神奈川県)足柄山で熊と相撲をとった昔話でも有名な金太郎のイラストをデザインしています。金太郎

千葉県 フルヤ牛乳／古谷乳業(株)



健康、未来、創造性という5つのキーワードを表しています。

取材協力：古谷乳業(株)