

【福岡県直方市・鞍手地区合同 栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】

全体概要

福岡県直方市で栄養教諭・学校栄養職員・調理員を対象とした調理実演会を実施。子どもに美味しい魚を食べてほしいという思いから、魚の臭みの取り方、魚の下味の付け方、冷凍魚をおいしく調理する方法などを、福岡県の和食料理人 行徳泰英氏と合田達也氏が伝えた。

「鉄分が沢山とれる魚の和食献立」というテーマのもと、鱈の秋野菜彩り庵掛け、鶏ささみと薄揚げ胡麻酢和え、直方白菜と地卵の吸物 薄屑仕立て、薩摩芋オレンジ煮の主菜、副菜、汁物、デザートを実演調理。日ごろから大量調理を行っている旅館の料理人が講師となることで、大量調理の現場を深く知ったうえでのアドバイスやコツを紹介。さらに、鞍手町のお米の生産者 森康裕氏からの講演で、お米の魅力について再確認した。

開催日時

2017年7月25日（火） 10:15～12:30

実施場所

ショールームここち
〒822-0015 福岡県直方市新町3-3-10

対象者

直方市、宮若市、鞍手町、小竹町の栄養教諭・学校栄養職員・調理員

講師・プロフィール

■ 泰泉閣 行徳 泰英氏（福岡県朝倉市）

1976年福岡県久留米市生まれ。幼い頃から料理を作る事が好きで、料理人を目指す。高校卒業後、地元や佐賀の和食店、ホテルで修業を積む。2015年原鶴温泉泰泉閣の副料理長に就任。

泰泉閣料理長である上船昌幸氏の料理に対する姿勢や考えに感銘を受け、和食の素晴らしさを再確認する。日々若手育成にも励む。



■ 泰泉閣 合田 達也氏（福岡県朝倉市）

1986年愛媛県松山市生まれ。高校卒業後、原鶴温泉泰泉閣に入る。2014年料理長の上船昌幸氏の指導のもと煮方を担当。

日々の中で技術や味付けよりも、伝統・人そして何事も楽しくということに感銘を受ける。



■ お米生産者

森 康裕氏（福岡県鞍手町）

JA直鞍農産物直売所「サングリーン鞍手」に出荷している地元の農家。米をはじめ、サニーレタス、麦、大豆を栽培し、スイートコーン、イチジクを栽培。高校卒業後、家業の農業を継ぎ若手生産者として注目されている。



献立

【献立テーマ】鉄分が沢山とれる魚の和食献立

主食：白ご飯

主菜：鱈の秋野菜彩り庵掛け

副菜：鶏ささみと薄揚げ胡麻酢和え

汁物：直方白菜と地卵の吸物 薄屑仕立て

デザート：薩摩芋オレンジ煮



【福岡県直方市・鞍手地区合同 栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】



調理実演の講師に迎えたのは、
和食料理人の行徳泰英氏と合田達也氏



二人の和食料理人の
息の合った調理に見入る参加者たち



考案された献立は、栄養豊富なだけでなく、
デザートもついてボリューム満点



セミナーの参加者は約100名
会場は朝から熱気に包まれた



高校での進路決めを機に、
農家を継ぐ決意をした森氏は
高齢化が進む中、地元の期待の星となっている



料理人と生産者、
それぞれのプロならではの知識と経験を引き出そうと
参加者からは質問が相次いだ

【福岡県直方市・鞍手地区合同
栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】

献立表

献立名／食材名	1人分	調理手順等
主食〔白ご飯〕		
米	70	
水	84	
主菜〔鱈の秋野菜彩り庵掛け〕		
鱈（冷凍鱈）	50g	①冷凍鱈を解凍し、下味及び水分・くさみをとるために多めの塩をふりかけて、身を締める。 ②鱈を水洗いして塩を落とし、酒・しょうがを揉みこんだ後、片栗粉をつけて170～180度の油で揚げる。 ③野菜を切り、だし・薄口醤油・味醂で味を整え、片栗粉でとろみをつけてあんを作る。 ④③を揚げた鱈にかける。
しめじ	10g	
えのきだけ	10g	
きくらげ	1g	
人参	10g	
薄口醤油	3cc	
鰹昆布だし汁	20cc	
味醂	3cc	
塩	0.4g	
片栗粉	3g	
油	適量	
しょうが	1g	
副菜〔鶏ささみと薄揚げ胡麻酢和え〕		
鶏むね肉	10g	①調味料から②・④分の八方地（鰹昆布だし汁10:醤油1:みりん1）を作る。 ②ひじきを水で戻し、こんにやくは下茹でする。 ③ほうれん草を下茹でし、八方地につける。 ④薄揚げ、こんにやくは薄切りにして、八方地で炊く。 ⑤鶏むね肉に塩をふり、酒蒸しして割く。 ⑥昆布だし2：砂糖1：酢1に煎り胡麻を入れ、ドロドロになるまでミキサーにかけ、胡麻酢を作る ⑦③④を下味付から上げ、②⑤と共に⑥で和える。
小松菜	30g	
薄揚げ	3g	
こんにやく(つきこん、しらたきでも可)	10g	
ひじき(乾燥)	0.5g	
煎り胡麻	1g	
酢	1cc	
砂糖	1cc	
薄口醤油	1cc	
汁物〔直方白菜と地卵の吸物 薄葛仕立て上げ〕		
白菜	50g	①白菜は食べやすい大きさに切る。万能ねぎは細かく切る。 ②鍋に二番だしと白菜、調味料を入れて火をとおす。 ③②が柔らかくなったら万能葱を入れ、片栗粉でとろみをつけた後卵を溶き入れる。
万能葱	3g	
卵	20g	
塩	0.6g	
薄口醤油	3cc	
片栗粉	1g	
二番だし	130cc	
デザート〔薩摩芋オレンジ煮〕		
サツマイモ	30g	①サツマイモを細長く輪切り1.5～2cmに切る。 ②①のサツマイモとクチナシを鍋に入れ、たっぷりの水（分量外）で下茹でする。 ③砂糖と水、オレンジジュースを合わせて蜜を作り、砂糖が溶けたら下茹でしたサツマイモを加え、火を入れて温める。
100%オレンジジュース	1000ml	
水	500ml	
砂糖	750g	
クチナシ	適量	