

【広島県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

全体概要

広島県広島市出身の和食料理人 田島隆史氏を講師に迎え、広島県内の栄養教諭・学校栄養職員を対象に調理実演会を開催した。広島県は様々な農水産物に恵まれ、非常に熱心な取り組みがあるが、それらを下地にさらなる和食に関する知識や、だしの引き方、魚のさばき方など、改めて和食の基本を身に付ける勉強の場となった。

全国的なテーマでもある朝、排便を終えて登校する児童の少なさから、「体内リズムを整える和食献立」というテーマを設定。玄米入りごはん、厚揚げの鶏そぼろとおからのあんかけ、小松菜と広島レモンのお浸し、根菜の味噌汁・さつまいもとかぼちゃのきんとんを調理実演し、その後参加者が実習を行った。さらに、学校の食育にも熱心な庄原市のお米の生産者 藤本聡氏、藤本さちこ氏による講演を実施。普段、圃場は見ても、生産者の話を聞く機会がなかった栄養教諭・学校栄養職員とお米について考える機会となった。

開催日時

2017年8月22日（火） 9:30～16:00

実施場所

公益財団法人広島県学校給食会
広島県東広島市西条吉行東1丁目4-42

対象者

広島県内栄養教諭・学校栄養職員

講師・プロフィール

■ 和食料理人

和ごころ 田じま 田島 隆史氏（広島県広島市）

1974年広島県広島市生まれ。大阪あべの辻調理師専門学校卒業。大阪のホテルニューオータニ、ベトナム・ハノイの日航ホテルなど国内外で修業後、地元の広島にて「和ごころ 田じま」を開店。学校で親子料理教室などを開催するなど、美味しく簡単な和食のコツを伝授することにも熱心に取り組んでいる。



■ お米生産者

JA庄原 藤本農園 藤本 聡氏（広島県庄原市）

米作り9年、東広島の西条農業、庄原の広島農業技術大学校を経て、就農。コシヒカリ、ひとめぼれ、あきさかり、どんとこい、中生新千本などのお米を35ha栽培する。和牛も飼育し、稲作で出た草を資料に、畜産で出た牛糞をたい肥にする循環型農業を行う。地元の東城小学校での、アイガモ農法指導をキッカケに学校での食育に取り組み、現在も取り組む。



献立

【献立テーマ】体内リズムを整える和食給食

主食：玄米入りごはん
主菜：厚揚げの鶏そぼろとおからのあんかけ
副菜：小松菜と広島レモンのお浸し
汁物：根菜の味噌汁
デザート：さつまいもとかぼちゃのきんとん



【広島県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】



調理実演会の講師は、
食育への関心が高く、実績も豊富な田島隆史氏



日頃現場で鍛えられた速さと要領の良さで、
手早く実習課題を完成させる参加者たち



味噌や醤油の塩味、レモンの酸味、だしの旨味等、
栄養だけでなく、味のバランスも絶妙な献立を試食



米の品質管理や米作りの流れ等、
米生産者藤本氏の講話は
「まだまだ聞きたかった」と参加者から好評を博した



ワークショップでは、知識や経験の垣根を越えて、
活発な意見交換が行われた



班ごとに異なる見解やまとめに触れることは、
新たな気づきを得る良いきっかけとなる

【広島県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

献立表

| 献立名／食材名 | 1人分 | 調理手順 |
|------------------------------|-------|--|
| 主食〔玄米入りごはん〕 | | |
| 米 | 70g | |
| 水 | 84g | |
| 主菜〔厚揚げの鶏そぼろとおからのあんかけ〕 | | |
| 厚揚げ | | ①厚揚げに醤油をかけ、焼き目がつくまで炒める。 ②別の釜で鶏ミンチとこんにゃくとブロッコリーを炒める。出汁を加え、煮立ってきたらおからを加え、さらに煮る。 ③最後に塩・生姜・薄口醤油を加えて、味を調え、水溶き片栗粉を加えてあんにする。 ④厚揚げとは別に配缶し、皿に盛りつける際に厚揚げにあんをかける。 |
| 醤油 | | |
| 出汁 | 60cc | |
| 鶏ミンチ | 10g | |
| おから | 10g | |
| こんにゃく | 10g | |
| ブロッコリー | 1/3個 | |
| 薄口醤油 | 少々 | |
| 生姜 | 少々 | |
| 塩 | 少々 | |
| 片栗粉 | | |
| | | |
| 副菜〔小松菜と広島レモンのお浸し〕 | | |
| 小松菜 | 60g | ①小松菜は3cm程度の長さに切り、茎と葉にざっと分ける。 にんじんは千切りにえのきは3cm程度で切る。 ②沸騰した鍋に①の野菜を入れ湯がき、あげたあとにしっかりと絞って水気を切る。 ③合わせ出汁に薄口醤油、みりん、酢を入れて火にかけて、沸騰させる。 ④水分を切った②の野菜を入れ、浸しておく。 ⑤最後にレモンを入れ香りづけを行う。過熱が必要な場合は、③のタイミングで入れる。 |
| にんじん | | |
| えのき | | |
| 出汁 | | |
| みりん | | |
| 薄口醤油 | | |
| 酢 | | |
| レモン | 少々 | |
| | | |
| | | |
| 汁物〔根菜の味噌汁〕 | | |
| さつまいも | 20g | ①さつまいも、蓮根はいちよう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。 ②出汁に上記野菜を加えて煮ていき、火が通ったら味噌をといて仕上げる。 |
| 蓮根 | 15g | |
| ごぼう | 10g | |
| 出汁 | 100cc | |
| 味噌 | 8g | |
| | | |
| デザート〔さつまいもとかぼちゃのきんとん〕 | | |
| かぼちゃ | | |
| さつまいも | | |
| もち粉 | | |