

【岩手県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

全体概要

岩手県は塩分摂取量が全国と比較して高く、様々な生活習慣病の値も高い地域のため、これらを食習慣から改善できる方法を学校給食を通して考えた。

今回は、出汁をしっかりとろきかせて減塩に取り組む方法を学ぶことになり、大量調理における出汁の引き方、減塩・肥満予防につながる和食献立の作り方を、岩手県の和食料理人 寺沢勇人氏が技術とともに伝えた。「塩分を抑えた秋の和食献立」というテーマで、秋刀魚の利休焼き・小松菜ときのこの土佐和え・かぼちゃのすり流し 薄くず仕立てを和食料理人が栄養教諭・学校栄養職員に説明を交えながら調理実演。その後、参加者が実習した。さらに西和賀町のお米の生産者 高橋真悟氏から、お米の育て方などに関する講演を受講した。利休焼きの胡麻の風味で塩分を抑え、土佐和えはしっかりとろいた出汁とかつお節で塩分使用量を抑えた。すり流しはしっかりとろいた出汁にうま味と甘味がしっかりとろいたかぼちゃをすり流すことで減塩に成功した。出汁をしっかりとろき、様々なうま味、風味を活用することで塩とは上手な付き合い方が出来ると学んだ。

開催日時

2017年7月28日（金）10:00～16:00

実施場所

公益財団法人岩手県学校給食会
〒020-0846 岩手県盛岡市流通センター北1-12-1

対象者

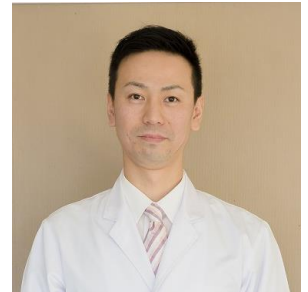
岩手県内栄養教諭・学校栄養職員

講師・プロフィール

■和食料理人

御料理 寺沢 寺沢 勇人氏（岩手県北上市）

1978年岩手県花巻市生まれ。幼少期より料理人の父親の影響を受け育ち、高校を卒業後飲食店に就職。一度料理の道から離れるも、30歳を前に再び料理の道に戻る。2010年より岩手県花巻市にて「てらさわ」を開店。2013年に北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」とする。



■お米生産者

岩手県農協青年組織協議会 会長 高橋 真悟氏（岩手県西和賀町）

農事組合法人アースコネットのメンバー。西和賀町では2例目となる法人として平成28年1月に沢内地区太田集落の生産者が設立、受託を含め約70ヘクタールの水田と大豆などの畑を管理している。農業を始めたのは30歳。宮城県で福祉の仕事をしていましたが帰郷し、両親の下でいちから農業を学びはじめる。現在は若手生産者への技術指導なども行う。



献立

【献立テーマ】塩分を抑えた秋の和食献立

主食：白ご飯
主菜：秋刀魚の利休焼き
副菜：小松菜ときのこの土佐和え
汁物：かぼちゃのすり流し 薄くず仕立て



【岩手県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】



寺沢氏によるだしの引き方の指導により、
基本的な調理の中にも
新たな気づきを得た参加者たち



素早くも、丁寧に施すひと手間で
舌だけでなく、目にも美味しい給食に



魚の臭みをどう抑えるか、
冷凍魚の解凍のコツ等、
料理人から得た知識を復習しながらの調理実習



胡麻や経節の旨味に加え
だしの風味や野菜の甘味が生きる献立、
塩分を控えても満足感のある味わいに舌鼓



安心で安全なお米を作り、届けたい
高橋 真悟氏は力を込めて
米農家としての想いを語った



メモをとりながら、
熱心に講話に耳を傾ける参加者たち

【岩手県栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

献立表

献立名／食材名	1人分量	調理手順等
主食〔白ご飯〕		
米	72g	
水	90g	
主菜〔秋刀魚の利休焼き〕		
さんま（開き、1/2）（50g）	1枚	①しょうが、酢、薄口醤油、みりん、酒、白練りごま、一味唐辛子を混ぜ合わせる。 ②さんまを①に漬け、ざるに上げて水分を切り、白いりごまをかけてスチコンで焼く。
しょうが	0.5g	
酢	0.7g	
薄口醤油	少々	
みりん	大さじ1	
酒	1.5g	
白いりごま	1g	
白練りごま	1.8g	
一味唐辛子	0.01g	
副菜〔小松菜ときのこの土佐和え〕		
小松菜	30g	①小松菜、しめじ、えのきたけを食べやすい大きさに切る。 ②①の野菜ともやしを茹でる。 ③干し菊は茹でてほぐす。 ④酢、薄口醤油、みりん、砂糖、出汁を混ぜ、②③と糸がきを和える。
しめじ	8g	
えのきたけ	8g	
もやし	20g	
かつお節（糸がき）	0.5g	
酢	2g	
薄口醤油	3g	
みりん	1g	
砂糖	1.5g	
干し菊	0.5g	
出汁	少々	
汁物〔かぼちゃのすり流し 薄くず仕立て〕		
削り節（だし）	2g	①鰹節と昆布で出汁を引く。 ②にんじん、ごぼう、たまねぎ、さといもを食べやすい大きさに切り、出汁で煮る。 ③火が通ったらかぼちゃのペーストを入れ、白みそで味をととのえる。 ④でん粉でとろみをつける。
昆布（だし）	0.5g	
水	120g	
にんじん	5g	
ごぼう	5g	
たまねぎ	15g	
さといも	10g	
白みそ	10g	
かぼちゃ（ペーストでも可）	8g	
でん粉	1g	