

# 【神奈川県川崎市栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

## 全体概要

神奈川県川崎市で栄養教諭・学校栄養職員を対象とした調理実演会を実施。川崎市では、中学校給食が一部を除いて実施されていなかったが、2017年9月から給食センターが開設し、完全給食が始まる。それに合わせ、和食献立を多く提供していきたいという川崎市の要望に応え、「骨が強くなる魚の和食献立」というテーマのもと、和食料理人 高橋憲治氏が和食献立を立案。

秋鮭 色どり野菜あんかけ、ひじき 小松菜 油揚げ 蕪皮のさっぱりひたし、なす 玉葱 なめこ赤出し汁、という内容で調理実演を行った。さらに、伊勢原市のお米の生産者 鳥海裕一氏が、お米への思いと地元への思いを講演した。9月から始まる給食に向け、料理人や生産者への質問が相次ぎ、熱意ある調理実演・講演会となった。

## 開催日時

2017年7月5日（水） 14:00～17:00

## 実施場所

川崎市南部学校給食センター 試作調理室  
〒212-0016 川崎市幸区南幸町3丁目149番2

## 対象者

川崎市中学校給食センター開設準備担当の栄養教諭・学校栄養職員等

## 講師・プロフィール

### ■和食料理人

御料理 与志福 高橋 憲治氏（東京都世田谷区）

1979年東京都世田谷区生まれ。日本料理の神髄を学ぶため、京都の名店「桜田」で約10年修業を積む。

その後地元に戻り、料理の道に導いてくれた祖父母の名を取り、29歳で「御料理 与志福」を創業。2010年から2017年まで8年連続ミシュランガイド1つ星を獲得。

季節感と素材を大切に丁寧な仕事ぶりで人気を集めている。



### ■お米生産者

鳥海農園 鳥海 裕一氏（神奈川県伊勢原市）

伊勢原市で100年続く農家を継ぐ。有機栽培にこだわり、主にお米、オクラ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリーなどを栽培する。

地元伊勢原への想いも強く、伊勢原の土地を活かした農業を続け、地中の微生物の力を借りながら、おいしい農作物を栽培している。



## 献立

【献立テーマ】骨が強くなる魚の和食献立

主食：白ご飯（伊勢原産）

主菜：秋鮭 色どり野菜あんかけ

副菜：ひじき 小松菜 油揚げ 蕪皮のさっぱりひたし

汁物：なす 玉葱 なめこ赤出し汁



# 【神奈川県川崎市栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】



和食料理人の高橋憲治氏による調理実演



手元に注がれる参加者たちの熱い視線に応える様に、調理の説明に熱が入る高橋氏



少人数で行われたセミナーは、参加者同士や講師との距離が近く和気あいあいとした雰囲気



実演内容を調理現場にどう生かすか、試食中も活発に意見が交わされた



丁寧にひいた出汁の奥行きのある味わいに、試食した参加者から思わず笑みがこぼれる



真摯に米作りに取り組む鳥海裕一氏は、育ち盛りの中学生こそカロリー豊富で栄養価の高いお米を食べることを推奨

# 【神奈川県川崎市栄養教諭・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	調理手順等
<b>主食〔白ご飯〕</b>		
米（伊勢原産 鳥海農園）		
水		
<b>主菜〔秋鮭 色どり野菜あんかけ〕</b>		
甘塩鮭	1切	①鮭に片栗粉をつけて揚げる。 ②小蕪は皮をむきすりおろす。皮は副菜で使う。蕪の葉はゆがいてきざむ。 ③人参は千切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにする。 ④出汁を火にかけ、野菜を入れて加熱する。調味料を入れ、水溶き片栗粉で、とろみをつける。 ⑤④を揚げた鮭にかける。
小蕪	1/2ケ	
人参	1/8本	
蕪の葉	1/4束分	
エリンギ	1/4本	
ごぼう	1/8本	
出汁		
片栗粉		
揚げ油		
●調味料		
酒		
薄口醤油		
みりん		
<b>副菜〔ひじき 小松菜 油揚げ 蕪皮のさっぱりひたし〕</b>		
芽ひじき（乾燥）	2g	①芽ひじきを水で洗いもどす。 ②小松菜はゆがいて3cmに切る。 ③主菜の分の蕪の皮は千切りして塩もみする。 ④油揚げは油抜きして短冊切りにする。 ⑤ひじきは1分茹でて冷やす。 ⑥具材をボールに合わせ、濃口醤油2：酢1：砂糖小1を合わせた調味料を入れ混ぜ、煎り胡麻をふる。
小松菜	1/8束	
油揚げ	1/8枚	
蕪の皮（主菜の分）	1/2ケ分	
煎り胡麻	適量	
塩	適量	
●調味料		
濃口醤油		
酢		
砂糖		
<b>汁物〔なす 玉葱 なめこ赤出汁〕</b>		
なす	1/4本	①なすは半月切りにする。 ②玉葱は薄くスライスする。 ③なめこはゆがく。 ④出汁を火にかけ具材を入れ、火が通ったら赤みそを入れる。 ⑤仕上げに粉山椒をふる。
玉葱	1/8ケ	
なめこ	1/4袋	
出汁	175cc	
赤みそ	適量	
粉山椒	少々	
<b>出汁</b>		
●作りやすい分量		
水	4ℓ	
昆布	40g	
かつお節	140g	