

【佐賀県多久市栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】

全体概要

佐賀県多久市で多久市・小城市の栄養教諭・学校栄養職員、調理員を対象とした調理実演会を実施。周囲を田畑に囲まれた多久市・小城市は生産者に関わる方も少なくないが、児童の朝食内容の調査によると、米飯からパン食に変化している現状が見えてきた。そのため、子どもたちが和食の魅力・おいしさに気付くよう、一丸となって和食給食を考え、推進していこうという取組となった。

佐賀県の和食料理人 平河直氏を講師に迎え、「油控えめでもおいしい和食献立」をテーマに献立を立案。鮭の葱味噌焼き、小松菜のお浸し、きのこ汁、白玉団子の黒蜜きなこがけ、の4品を中心に、説明を交えながら調理実演をし、その後参加者が調理実習を行った。講師と参加者が一体となって、おいしい学校給食を提供しようという意気込みが感じられる会であった。会には地元お米農家 牟田和弘氏がお米に関する講演を行い、参加者に品種の違いや味の違い、炊き方や保存方法などのお米に関する知識を伝えた。

開催日時

2017年8月24日（木） 9:00～14:00

実施場所

多久市立東原庁舎（とうげんしやうしゃ）中央校
〒846-0021 佐賀県多久市南多久町大字下多久2286-13

対象者

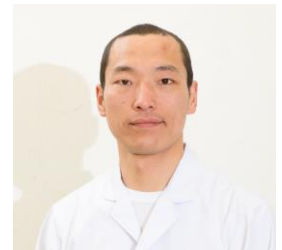
多久市・小城市内栄養教諭・学校栄養職員・調理員

講師・プロフィール

■和食料理人

料理屋 あるところ 平河直氏（佐賀県唐津市）

1982年福岡県福岡市生まれ。富山の大学で伝統工芸を学んだのち、東京の懐石や割烹料理店で6年間修業。福岡に戻り、さらに4年間割烹料理店に勤める。その後、古民家を改修し2015年に「料理屋 あるところ」を開業する。その土地の食材を素直に料理し、楽しい食卓になるような料理を目指す。



■お米生産者

牟田和弘氏（佐賀県多久市）

1956年多久市南多久出身。2年前までJAからつ職員としてお米「さがびより」を中心とする営農指導関係に携わる。日本穀物検定協会が行う「米の食味ランキング」で、特A評価5年連続獲得に貢献。JAからつ退職を機に農業を始め、米、麦、ナス、玉ねぎの生産を行う。現在JAさがの理事に就任。



献立

【献立テーマ】油控えめでもおいしい和食献立

主食：白ご飯

主菜：鮭の葱味噌焼き

副菜：小松菜のお浸し

汁物：きのこ汁

デザート：白玉団子の黒蜜きなこがけ

【追加献立】

主菜：蒸し鶏の生姜あんかけ

副菜：れんこんの胡麻和え

小田巻蒸し



【佐賀県多久市栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】



夏休みの合間をぬって朝から集まってくださった、
和食給食への志を共有する参加者



講師として、和食料理人の平河直氏と、
お米生産者の牟田和弘氏が登壇した



スチームコンベクションオーブンを使用した
焼き料理や蒸し料理等、
油を控えつつ旨味を引き出す献立を実演



調理実習では、実際に手を動かすことによって、
給食調理関係者ならではの課題を
見つけられる点が魅力



調理のコツをその場で解説しながら、
丁寧に指導する平河氏



試食後も、参加者からは質問が相次いだ

【佐賀県多久市栄養教諭・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
主菜〔鮭の葱味噌焼き〕		
鮭（無塩）切り身	50g	①合わせ味噌の調味料を合わせる ②長葱を小口切りにし、鮭の切り身の上のにせる ③②の上に①を15g程度ずつかけ、200℃のスチームコンベクションオープンで15-20分焼く
長葱	5g	
（合わせ味噌）		
麦味噌	100g	
砂糖	60cc	
味醂	30cc	
酒	30cc	
副菜〔小松菜のお浸し〕		
小松菜	22g	①浸し地の調味料を合わせ、冷ましておく ②小松菜は3cm程度の長さ、キャベツはざく切り、薄揚げは短冊切りに、それぞれ切る ③②の小松菜とキャベツを茹で、脱水して冷ます ④②の薄揚げを、さっと茹でて油切りし、脱水して冷ます ⑤③④を浸し地に合わせ、味をなじませる
キャベツ	22g	
薄揚げ	5g	
（浸し地）		
合わせだし（かつお・昆布）	17.5cc	
薄口醤油	3.5cc	
味醂	1.75cc	
汁物〔きのこ汁〕		
えのき	6g	①えのきは3cm程度の長さ、しいたけは薄切り、里芋はいちよう切りにそれぞれ切り、しめじはほぐす ②合わせだしに①の里芋を加え、火にかける ③②の里芋に火が通ったら、酒ときのご類を加える ④③のきのこ類に火が入ったら、残りの調味料を加える
しいたけ	6g	
しめじ	10g	
里芋	20g	
合わせだし（かつお・昆布）	140cc	
薄口醤油	4cc	
濃口醤油	4cc	
塩	0.4g	
酒	3cc	
デザート〔白玉団子の黒蜜きなこがけ〕		
冷凍白玉	2-3個	①冷凍白玉を茹でて冷ます ②黒蜜の材料の水、黒糖、上白糖を合わせて煮て、1割ほど煮つめ、仕上げに濃口醤油と酢を加える ③きなこの材料を合わせる ④①の白玉に②の黒蜜をかけ、③のきなこをふる
（黒蜜）		
水	570g	
黒糖	250g	
上白糖	150g	
濃口醤油	10cc	
酢	5cc	
（きなこ）		
きなこ	200cc	
砂糖	100cc	
塩	2cc	

【佐賀県多久市栄養教諭・学校栄養職員・調理員向け調理実演会】

献立表（追加分）

献立名／食材名	1人分	調理手順等
主菜〔蒸し鶏の生姜あんかけ〕		
鶏もも肉	60g	①鶏もも肉に塩と酒を揉みこみ、30分程味をなじませる ②①をスチームコンベクションオープンで火が通るまで蒸す、蒸し鶏から出ただしをとっておく ③あんのチンゲン菜をざく切りにし、茹でて水気をきる ④②の鶏のだしに水を加えて沸かし、調味料と生姜を加えて味を調えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③のチンゲン菜を加える ⑤②の蒸し鶏の上に④のあんをかける
塩	0.5cc	
酒	4.2cc	
(あん)		
チンゲン菜	20g	
蒸し鶏のだし	20cc	
水	20cc	
薄口醤油	1cc	
味醂	1cc	
生姜	0.3cc	
片栗粉(同量の水で溶く)	0.82cc	
副菜〔れんこんの胡麻和え〕		
れんこん	14g	①あえ衣の白胡麻を半ずりにし、砂糖と濃口醤油とをすり混ぜる ②れんこんはいちょう切り、ごぼうは千切り、ほうれん草は3cm程度の長さに、それぞれ切る ③②のれんこんとごぼうを食感が残るぐらいに茹でて、ざるにあける、ほうれん草は茹でて水にとり、冷ます ④③の水気を絞り、①を加えてよく和える
ごぼう	14g	
ほうれん草	18g	
(あえ衣)		
白胡麻	13.2cc	
砂糖	3.3cc	
濃口醤油	2.75cc	
副菜〔小田巻蒸し〕		
ゆでうどん	30g	①鶏もも肉を小さ目の角切りにし、塩（分量外）を少しもみこんでおく ②かまぼこ、しいたけを薄切りにし、ほうれん草は茹でて3cm程度の長さに切る ③卵液用のだしの半量で鶏もも肉を煮て、火を入れた後、ざるにあげる(だしは取りおく) ④③のだしにかつお出汁を合わせて75ccになるようにし、全卵と合わせてざるで漉した後、薄口醤油を加える ⑤器にゆでうどんと②③の具材を入れた後、④の卵液を注ぎ、強火で3分、弱火で10分程蒸す
鶏もも肉	15g	
かまぼこ	8g	
しいたけ	4g	
ほうれん草	4g	
ゆずの皮	0.2g	
(卵液)		
だし	75cc	
全卵	25cc	
薄口醤油	3.12cc	