

# 【埼玉県越谷市栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

## 全体概要

埼玉県越谷市で栄養教諭・学校栄養職員を対象とした調理実演会を実施。「出汁の違いを味わう献立」というテーマ設定のもと、埼玉県出身の和食料理人 関敏雄氏が献立を考案した。

若鳥の塩こうじ漬け揚げ とうもろこしと青のりあんかけ、小松菜の煮浸し、彩り野菜 沢煮仕立て、という献立を作成し、説明を交えながら調理実演した。野菜をおいしく茹でるコツ、豚肉や鶏肉の焼き物が硬くならないような下味やタレの工夫の仕方、和え物、酢の物のレパートリーなどを参加者に伝授した。さらに、越谷市で約400年続く米農家の19代目 山崎康成氏が、お米に関する講演を行った。セミナー中、参加者は熱心に聞きながらメモを取り、今回の献立を実際に給食に出そうと意気込んだ。

## 開催日時

2017年8月7日（月） 9:30～13:00

## 実施場所

越ヶ谷地区センター・公民館  
越谷市中央市民会館  
〒343-0813 埼玉県越谷市越ヶ谷4-1-1

## 対象者

越谷市内栄養教諭・学校栄養職員

## 講師・プロフィール

### ■和食料理人

南青山とし緒 関 敏雄氏（東京都港区）

1974年埼玉県飯能市生まれ。

寿司店を営む両親のもとで育ち、自然と料理人を志す。高校卒業後、京都「たん熊北店」で6年間修業。カウンター割烹や寿司店で研鑽を積み、異業種でも複数店舗の立ち上げに関わる。「坐来大分」での勤務時代に関さば・関あじなど豊後水道から届く鮮魚に魅せられる。大分県佐賀関漁港より直送流通経路を確保し、「南青山とし緒」を2009年6月に開店する。



### ■お米生産者

山崎 康成氏（埼玉県越谷市）

越谷市で約400年続く米農家の19代目。17haの広大な土地の中で、コシヒカリと彩のかがやきの2種類のお米を栽培。その他、観光農園として苺、ブルーベリー、柿を栽培するなど、一年を通して旬を楽しめる農園づくりにも取り組む。他にも、町おこしとして田んぼアートを手掛ける、学童農園や幼稚園児対象の稲刈り見学を開催するなど、幅広く活躍。



## 献立

【献立テーマ】出汁の違いを学ぶ献立

主食：白ご飯

主菜：若鳥の塩こうじ漬け揚げ とうもろこしと青のりあんかけ

副菜：小松菜の煮浸し

汁物：彩り野菜 沢煮仕立て



# 【埼玉県越谷市栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】



日頃触れる機会の少ない  
米の生産現場の声を直に聞くことは、  
ごはん給食の良さを見直すきっかけとなる



山崎氏は合鴨農法を採用し、  
無農薬の安心安全な米作りを追求



魚の臭みをどう抑えるか、  
冷凍魚の解凍のコツ等、  
給食調理に活きる知識を得た調理実演



和食料理人の無駄のない、細やかな手さばきに  
参加者たちは目が離せない



調理実演の合間には、  
各地での修行経験を持つ関氏ならではの  
知識や情報が伝えられた



様々なだしや、色とりどりの野菜を取り入れた和食の  
見た目や食感、味、香りが、五感を強く刺激することを、  
試食を通じて改めて実感

# 【埼玉県越谷市栄養教諭・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
<b>主食〔白ご飯〕</b>		
米	70g	
水	84g	
<b>主菜〔若鳥の塩こうじ漬け揚げ とうもろこしと青のりあんかけ〕</b>		
若鳥（胸肉）	60g	① 茄子を乱切り、にんじんを拍子木切りにする。 おくらはへたを切り、板ずりをし、塩を洗い流し3mmの輪切りにする。とうもろこしは芯から実をそぐ。揚げ油を鍋に準備し、火にかける。 ② 鶏肉を一口大に切り、塩こうじに漬けて下味をつける。 ③ にんじんを170度の油で素揚げする。茄子も素揚げする。 ④ 鶏肉の余分な塩こうじをペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶして揚げる。 ⑤ あんの合わせ出汁としょうゆ、味醂を合わせて火にかけ、沸騰したら、おくら、とうもろこし、青のりを加えて片栗粉と水でとろみをつける。 【食べる直前】 ⑥ あんを温め、にんじん、茄子、鶏肉を器に盛り、あんをかける。
塩こうじ	3.75cc	
茄子	30g	
にんじん	20g	
片栗粉	5g	
油	適量	
(あん)		
おくら	20g	
とうもろこし	30g	
青のり	0.25g	
合わせだし	45cc	
醤油	3.75cc	
味醂	3.75cc	
片栗粉	4g	
※合わせだし	(基本分量)	
水	1000cc	
昆布	10g	
鰹節	35g	
<b>副菜〔小松菜の煮浸し〕</b>		
小松菜	60g	① 干しいたけを水で戻し、千切りにする。戻し汁はとっておく。 ② 小松菜は3cmに切り、茎と葉にざっと分ける。薄揚げは湯切りして短冊切りにする。 ③ 鍋にしいたけの戻し汁を少しと合わせ出汁を入れ、薄口醤油、味醂、干しいたけ、薄揚げを入れて火にかけ、沸騰させる。 ④ 小松菜の茎を加え中火にし、しんなりしたら葉の部分を加えて火を通し、器に盛る。
薄揚げ	20g	
干しいたけ	1.5g	
薄口醤油	7.5cc	
味醂	7.5cc	
合わせだし	100cc	
<b>汁物〔彩り野菜沢煮仕立て〕</b>		
豚こま肉	20g	① 大根、にんじんは細めの拍子木切りにする。長葱、パプリカは千切りにする。 えのき、おかひじきは2cm程度の長さ切る。 豚こま肉は1cm幅に切る。 ② 合わせ出汁を沸騰させ、大根、にんじん、豚こま肉を入れて煮る。 ③ 火が通ったら、長葱、パプリカ、えのき、おかひじきを入れてひと煮たちさせ、塩と酒と薄口醤油で味を付けて器に盛る。
大根	10g	
にんじん	10g	
えのき	5g	
おかひじき	10g	
長葱（地場産）	10g	
黄パプリカ	150cc	
合わせだし	0.12cc	
塩	2.8cc	
酒	2.8cc	
薄口醤油		