

【東京都葛飾区栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

全体概要

東京都葛飾区で栄養教諭・学校栄養職員を対象とした調理実演会を実施。葛飾区の栄養教諭は、魚料理や豆料理など、和食の献立に慣れていない子どもが増えていると感じていた。2017年秋に開催される葛飾区の学校給食展では、「魚食」を取り上げた内容を予定しているということもあり、「魚嫌いを克服する献立」というテーマで調理実演を行った。

世田谷区にお店を構える和食料理人 高橋憲治氏を講師に迎え、鯖の揚げ煮 ネギ味噌たれがけ、小松菜とひじきの白和え、トマトとしらすのかきたま汁の3品の給食における下準備のコツやポイントの説明も加えた調理実演が行われた。さらにお米の生産者 柴田正貴氏が、お米に対する思いを伝えた。参加者からは終始質問が飛び交い、参加者たちの抱える和食給食・米飯給食を増やす際の課題の解決につながる会となった。

開催日時

2017年8月29日（火） 9:15～12:30

実施場所

葛飾区立葛飾小学校 家庭科室
東京都葛飾区青戸1丁目3-1

対象者

葛飾区立小・中学校教育研究会 部員

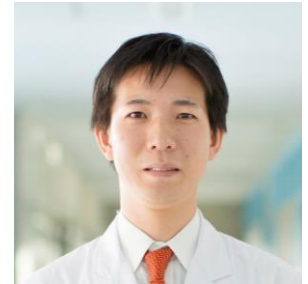
講師・プロフィール

■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

東京スマイル農業協同組合 柴田 正貴氏

1978年東京都葛飾区生まれ。

埼玉県春日部市、三郷市鷹野と千葉県野田市で約32反のお米を生産する。品種は主にコシヒカリで、他にも、トマトやナス、きゅうり、枝豆、オクラ、モロヘイヤなどの野菜も栽培。年5回、葛飾区などの中学生の職場体験を受け入れている。葛飾区内の小中学校にて実施される一斉給食では、JA東京スマイルの協力のもと、各校へ小松菜を届けた。



献立

【献立テーマ】魚嫌いを克服する献立

主食：白ご飯

主菜：鯖の揚げ煮 ネギ味噌たれがけ

副菜：小松菜とひじきの白和え

汁物：トマトとしらすのかきたま汁



【東京都葛飾区栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】



ミシュラン料理人の高橋氏が
魚嫌いや苦手野菜の克服に挑む



出汁は給食で作りやすい、
昆布と鰹の2番出汁の引き方を伝授



試食では、児童生徒が苦手とする食材を、
知らずの内に食べられる様
工夫が施された献立を味わった



米生産者の柴田氏が
お米作りにかかる思いや素材の味の価値を熱弁



「素材の味を生かした和食を、
ぜひ給食に取り入れてほしい」との言葉に、
参加者たちも頷いた



参加者からは、終始質問が飛び交い
セミナーは大いに盛り上がった

【東京都葛飾区栄養教諭・学校栄養職員向け調理実演会】

献立表

献立名／食材名	4人分	調理手順等
主食〔白ご飯〕		
米		
水		
主菜〔鯖の揚げ煮 ネギ味噌たれがけ〕		
なす	1本	①鯖を一口大に切り、片栗粉をつけて1分おき、洗い流して水分をふき取る。 ②油を熱し、小麦粉をつけて揚げる。 ③なすは縦半分に切り、四つ切り。冬瓜は一口大に切る。 ④なす、冬瓜を素揚げする。 ⑤出汁を火にかけ、みりん、酒、濃口醤油を入れる。具材を入れ沸いたら5分炊き、冷ます。 ⑥白ネギをみじん切りし、信州みそ、酒、砂糖を鍋に入れ、炊く。 ⑦器に⑤を盛りつけ、⑥をかける。
冬瓜	1/6個	
鯖	1本	
片栗粉	適量	
油	適量	
小麦粉	適量	
みりん	大1	
酒	大1	
濃口醤油	大2	
出汁	500cc	
【ネギ味噌たれ】		
白ネギ	24g	
信州みそ	大3	
酒	大1	
砂糖	小1	
副菜〔小松菜とひじきの白和え〕		
小松菜	1/2束	①長ひじきを水につけてもどした後、1分茹でて冷ます。小松菜は茹でて3cmに切る。 ②木綿豆腐を4つに切り、クッキングペーパーで水切りをする。 ③②をフードプロセッサーにかけ、練り胡麻ペースト、醤油、砂糖を入れる。 ④椎茸は軸を切り、細切りにして出汁で炊く、または焼き椎茸にする。 ⑤①④を出汁、薄口醤油の漬け地につけておく。 ⑥⑤をしぼり、②と和える。
長ひじき	10g	
椎茸	2枚	
木綿豆腐	1/2丁	
練り胡麻ペースト	5g	
濃口醤油	10cc	
砂糖	5g	
出汁	適量	
薄口醤油	適量	
汁物〔トマトとしらすのかきたま汁〕		
トマト	60g	①トマトを湯むきして皮を取り、角切りする。玉ねぎは薄切りにする。 ②絹さやの筋を取り、ゆがく。 ③出汁に玉ねぎ、トマトを入れて火にかけ、塩と薄口醤油を加える。 ④火が通ったらしらすを入れ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 ⑤溶き卵を流し、仕上げに絹さやを散らす。
しらす	40g	
玉ねぎ	40g	
絹さや	4本	
卵	1個	
出汁	600cc	
片栗粉	適量	
塩	小1/2	
薄口醤油	大1	