

## 「第3回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都足立区東湊江小学校（東京都足立区東和3-20-11）

開催日時 2010年11月22日（月）

参加料理人 「szechwan restaurant 陳 渋谷店」シェフ菰田 欣也

給食内容 「ザーサイ入り混ぜご飯」

「米粉の唐揚げと野菜の油淋ソース」

「大根と人参の干し海老入り旨みスープ」

「みかん」

「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 619kcal

給食形態 自校式 約860食

主催 一般社団法人 超人シェフ倶楽部

後援 社団法人 米穀安定供給確保支援機構

協力 カルビー株式会社



**概要** 「超人シェフ」が給食規定の範囲内で、地産地消の理念をもとに地元食材をできるだけ活用し、生徒が残しがちな食材を巧みに取り入れたメニューを作成。給食調理員とともに調理、児童と一緒に給食を食べるなどしながら、学校給食を通じてシェフとの交流活動を行った。交流会では、シェフと児童、学校関係者の間で食育、米粉のPR、食糧自給率等の話題を織り交ぜた対話が行われた。

### 目的

- ・食べ物的美味しさ、食事の楽しさを伝える事で、子供たちや父母の“食事への関心”を高め、好き嫌いをなくすきっかけを作る。
- ・地産地消の提唱。
- ・料理人という職業への理解、関心を深め“食”の大切さを学ばせる。
- ・家庭向けにレシピを配布することで、家庭で料理することのきっかけにする。
- ・給食調理員や学校栄養士へ向けて、今後の“給食の質向上”意識を高める。

### 学校評価

- ・“米粉”の唐揚げは米粉が薄くまんべんなく付いていて、とてもカラリと揚っていた。スープを白濁させたい時、濃度つけるために“米粉”の使用がとても効果的だと改めて感じた。給食費を考えると、仕入れ価格がもう少し下がると利用し易い。
- ・“超人シェフ”との共同調理で、鶏肉の下味の付け方、食材のきれいな切り方を学んだ。また、ご飯をほぐしたり、肉を油の中に入れたり、シェフが率先して調理をしている姿にとっても感動した。
- ・今回の給食については、いくらか残食はあったが、概ね子供たちが積極的に食べてくれたと思う。
- ・総評として、シェフの職業に対する考え方や、日頃心がけていることなどを、真剣に、ユーモアいっぱい話してもらって感謝している。話しを聞いたのは、限られた児童だが、友達、家族、兄弟を通して伝わって行くはず。

## ザーサイ入り混ぜご飯

| (材料)  | (可食量g) | 1人分                        | (作り方) |
|-------|--------|----------------------------|-------|
| 精白米   | 70     | ①米を炊く。                     |       |
| ザーサイ  | 4      | ②ザーサイはみじん切りにして、白胡麻と炒め合わせる。 |       |
| 白煎り胡麻 | 1.2    | ③炊いたご飯に②を混ぜる。              |       |
| 炒め油   | 1      |                            |       |



## 米粉の唐揚げと野菜の油淋ソース

| (材料)       | (可食量g) | (作り方)                                   |
|------------|--------|---|
| 鶏肉(30g×2個) | 60     | ①鶏肉は塩、胡椒で下味を付け、全卵にくぐらせてから米粉をまぶす。油で揚げる。  |
| 塩          | 0.3    | ②じゃが芋は食べやすい大きさに切り、粉ふき芋に調理する。            |
| 胡椒         | 0.01   | ③ブロッコリー、人参は食べやすい大きさに切り、茹でる。             |
| 全卵         | 4      | ④タレの材料を炒め合わせ、油淋ダレを作る。                   |
| 米粉         | 5      | ⑤全て別々に配缶し、唐揚げと粉ふき芋、ブロッコリー、人参の上からタレをかける。 |
| じゃが芋       | 60     |   |
| ブロッコリー     | 20     |   |
| 人参         | 20     |   |
| 油淋ダレ       |        |   |
| 砂糖         | 4      |   |
| おろし生姜      | 1.1    |   |
| 醤油         | 4.8    |   |
| 酢          | 5.6    |   |
| 水          | 7.2    |   |
| 葱(みじん切り)   | 1.1    |   |
| パセリ(みじん切り) | 0.1    |   |
| 胡麻油        | 0.3    |   |



## 大根と人参の干し海老入り旨みスープ

| (材料)  | (可食量g) | (作り方)                          |
|-------|--------|--------------------------------|
| 大根    | 12     | ①ガラでスープをとる。                    |
| 人参    | 4      | ②大根と人参を小さいサイコロ状に、小松菜とえのきは短く切る。 |
| 小松菜   | 5      | ③鍋に少量の油をひき、豚肉を炒め、スープを入れる。      |
| えのき   | 3      | ④③に②と干し海老を加える。                 |
| 豚挽き肉  | 5      | ⑤調味料で味を調える。                    |
| 炒め油   | 0.3    | ⑥最後に水溶き米粉でとろみをつける。             |
| 干し海老  | 1      |                                |
| ガラスープ | 150    |                                |
| 塩     | 0.18   |                                |
| 胡椒    | 0.01   |                                |
| 醤油    | 0.36   |                                |
| 砂糖    | 0.12   |                                |
| 米粉    | 1.8    |                                |

