

「第4回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都足立区中川東小学校（東京都足立区大谷田 2-1-10）

開催日時 2011年1月25日（火）

参加料理人 「加賀料理 杉の家 やまぐち」シェフ山口 利和

給食内容 「ご飯」

「トックと鶏の胡麻坦々風スープ」

「ひじきのハッシュポテト BBQソース掛け」

「いちご」

「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 698kcal

給食形態 自校式 約420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

- ・食べ物の美味しさ、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”を利用し団子を作る上での水加減や、揚げ物に活用する方法を学ぶことができたためになった。コスト面さえクリアできれば積極的に使えると感じた。
- ・“超人シェフ”との共同調理で、「料理と通じて人を幸せにしたい」「相手を思い愛情をかける」「この人たちが作っているから安心だと思える」等の言葉にとっても共感、感銘をうけた。プロの意識を今後の糧としたい。
- ・今回の給食の残食率は、非常に低く子供たちがとても美味しく食べてくれた事裏付ける結果となり大成功と言える。
- ・総評として、シェフの児童への温かい気持ちが伝わった素敵な給食となりました。準備期間が短く、また、当日は調理機器の故障もありながら、結果が結実したことは大変ありがたく、こういった機会をいただいたことに感謝しています。

2011年2月1日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

ご飯

| (材料) | (可食量g) | 1人分 | (作り方) |
|------|--------|--------|-------|
| 精白米 | 70 | ①米を炊く。 | |
| 水 | 91 | | |

トックと鶏の胡麻坦々風スープ

| (材料) | (可食量g) | (作り方) |
|--------|--------|-------------------------|
| 鶏肉もも肉 | 15 | ①鶏ガラでスープを取り、鰹節を加えて漉す。 |
| 小松菜 | 15 | ②トックの材料を合わせ団子にし、茹でる。 |
| 白菜 | 15 | ③野菜類を食べやすい大きさに切り、茹でておく。 |
| にら | 3 | ④①のスープに鶏肉を入れる。 |
| 玉葱 | 10 | 調味料を全て合わせ、少しずつ加える。 |
| 椎茸 | 8 | ⑤④に②③を入れる。 |
| 鶏ガラスープ | 120 | |
| 鰹節 | 2 | |
| <調味料> | | |
| 白練り胡麻 | 16 | |
| 田舎味噌 | 5.6 | |
| 砂糖 | 1.6 | |
| 濃口醤油 | 1.4 | |
| 味醂 | 0.15 | |
| <トック> | | |
| 米粉 | 9 | |
| 白玉粉 | 3 | |
| 水 | 9 | |



ひじきのハッシュポテト BBQソース掛け

| (材料) | (可食量g) | (作り方) |
|-------------|--------|--------------------------------|
| じゃが芋(マッシュ用) | 35 | ①マッシュ用のじゃが芋は、皮を剥いて茹でた後マッシュにする。 |
| じゃが芋(みじん切り) | 15 | みじん切り用は、皮を剥いて粗みじんにする。 |
| ひじき(乾) | 0.5 | (水にはさらさない) |
| 米粉 | 2.5 | ②ひじきは戻した後、一度茹でしておく。 |
| 塩 | 0.2 | ③①と②に米粉、塩を加え、よく混ぜ合わせる。 |
| 揚げ油 | 4 | 1人1個で形を整え、油で揚げる。 |
| | | ④BBQソースの調味料を全て合わせ一度沸騰させ、冷ます。 |
| <BBQソース> | | |
| ウスターソース | 3 | |
| 中濃ソース | 3 | |
| ケチャップ | 3 | |
| 卸し玉葱 | 2.5 | |
| 砂糖 | 1.2 | |
| 卸しにんにく | 0.15 | |

