

「第11回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 神奈川県横須賀市立津久井小学校（神奈川県横須賀市津久井5-2-1）

開催日時 2011年11月1日（火）

参加料理人 「新宿割烹 中嶋」店主・中嶋貞治
「赤坂四川飯店」陳建太郎シェフ

給食内容 「さつま芋ご飯」
「鶏の米粉唐揚げ ユーリンソースがけ」
「キャベツとしらすの炒め煮」
みかん（つくみちゃん）
麦茶

1食あたりのカロリー（目安） 650kcal

給食形態 自校式 約550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

- ・食べ物のおいしさ、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

- ・米粉を使った唐揚げは、衣の食感がよく、子供たちにも好評だった。
- ・米粉が横須賀市の給食では指定食材に入っていないため、今後使用したいとは思いますが行政的な障害がありそう。→なんとか使えるように動いていただけないか・・・。
- ・地元野菜のさつま芋ご飯は、子供たちも日頃栽培しているもので、身近な食材を使ってメニュー作りしてくれたことはありがたかった。
- ・全体の味付けとして、素朴で派手さは感じられなかったが、子供たちの受けも大変良く、一流シェフの力を感じました。
- ・是非機会があったら「スーパー給食」をまた実施したいと思う。

2011年10月17日

さつま芋ご飯		
材料	可食量g(1人分)	作り方
精白米	60	1.さつま芋を洗い、皮付きのまま1きれ4~5g程度の大きさに切る。 たっぷりの水につけてアクを抜く。
さつま芋	30	
水	75	
酒	1.5	
塩	0.2	2.沸騰した湯にさつま芋を入れ、3~4分茹でる。 3.さつま芋の皮の色が変わったら、すぐに冷水にさらしてアク止めする。 (こうすることで煮崩れも防げる。)
みりん	0.3	
昆布	0.5	4.洗って吸水した米に、水、調味料、昆布を加え、さつま芋を入れて炊く。



鶏の米粉唐揚げ ユーリンソースがけ		
材料	可食量g	作り方
鶏もも肉(30g×2個)	60	1.一口大の鶏肉に下味を入れ、米粉をまぶして揚げる。 2.ユーリンソースを作る。
酒	0.8	
醤油	0.8	3.野菜類はせん切りにして、ボイルする。全ての野菜を合わせる。
塩	0.1	
胡椒	0.01	4.皿に(1)(3)を盛り付け、上からユーリンソースをかける。
溶き卵	5	
米粉	4	
揚げ油	適量	
(ユーリンソース)		
砂糖	6.6	
酢	6	
醤油	10	
おろし生姜	2.5	
胡麻油	1.5	
葱みじん切り	5	
小松菜	15	
蕪	15	
人参	15	



キャベツとしらすの炒め煮		
材料	可食量g	作り方
キャベツ	35	1.鰹節、昆布でだしをとる。
生姜	1	2.しょうがをみじん切りにする。
しらす	7	3.キャベツは一口大に切って、大きめのボウルに入れサラダ油をまわしかけ全体にコーティングする。
サラダ油	3	
だし(鰹、昆布)	20	4.釜に油を少々なじませて火にかけ、しょうが、しらすを炒めて香りが出たらだしを加える。
濃口醤油	2.5	5.だしが沸いたら、(3)のキャベツを入れ蓋をして強火にする。
		6.醤油を加える。
		7.そのまま1～2分加熱したら、蓋をとって全体をざっくりと混ぜ合わせる。



2011年11月1日
超人シェフ倶楽部