

「第14回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都国分寺市立第十小学校（東京都国分寺市戸倉1-6-1）

開催日時 2012年9月24日（月）

参加料理人 「szechwan restaurant 陳」総料理長 菰田欣也
社団法人 日本中国料理協会 加盟シェフ 3名

給食内容 「チャーハン風ごはん」
「米粉入りもちもち焼売」（米粉使用）
「学校で作った野菜のスープ」（米粉使用）
「ミントの香りのアップルゼリー」
牛乳

1食あたりのカロリー（目安） 650kcal

給食形態 自校式 約400食

共催 社団法人 米穀安定供給確保支援機構

協力 一般社団法人 超人シェフ倶楽部

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

- ・ 米粉の調理活用に改めてヒントとなるレシピで、今後の米粉利用につなげたい。
- ・ 社団法人中国料理協会のシェフも参加し、全て手作りで作った米粉を使った焼売は「ジューシーだった」「もちもちで美味しかった。」と生徒、職員からも好評だった。
- ・ 米粉でやさしいとろみをつけた野菜スープには、子どもたちが学校の農園で栽培した野菜を使い、子どもたちも喜んで食べてくれた。
- ・ シェフとの交流は、子どもたちにとってとても貴重な出会いとなった。

2012年9月25日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

チャーハン風ごはん

材料	可食量g(1人分)	作り方
精白米	65	1.ご飯を炊く。
チャーシュー	15	2ピーマン、人参はみじん切りにする。
卵	15	3.、チャーシュー、2を油で炒め、すぐに溶いた卵を入れて更に炒め
ピーマン	7	<A>で味付けする。
人参	7	4.炊き上がりのご飯に3を混ぜ合わせる。
油	適量	
<A>		
スープ	5	
酒	12	
オイスターソース	1	
砂糖	0.2	
醤油	0.5	

米粉入りもちもち焼売

材料	可食量g(1人分)	作り方
豚挽肉	32	1.ポウルに豚挽肉、みじん切りのむき海老を入れて<A>を加え
むき海老(みじん切り)	6	よく練る。
<A>		2.玉葱をみじん切りにして、米粉を混ぜる。
塩	0.1	3.1と2を合わせあんを作り、7~8分蒸す。
砂糖	0.4	※1個当たり:24g
醤油	1	
オイスターソース	0.3	
おろし生姜	2	
胡椒	0.01	
卵	7.5	
玉葱	19	
米粉	3.5	
焼売の皮	3枚	

学校で作った野菜のスープ

材料	可食量g(1人分)	作り方
かぼちゃ	10	1.かぼちゃ、じゃが芋、玉葱は1cm角程度に切る。
じゃが芋	8	小松菜も1cm幅程度に切る。
桜海老	0.4	2.鍋にスープを入れ、桜海老、1の小松菜以外を加え煮る。
小松菜	7	3.野菜が柔らかくなってきたら、砂糖、塩、胡椒、小松菜を入れる。
玉葱	4.5	水溶き米粉でとろみを付ける。
ガラスープ	120	
砂糖	0.1	
塩	0.1	
胡椒	0.01	
<水溶き米粉>		
米粉	3	
水	5	

ミントの香りのアップルゼリー

材料	可食量g(1人分)	作り方
100%アップルジュース	50	1.パールアガーとグラニュー糖はよく混ぜておく。
パールアガー	1.6	2.アップルジュースを沸かし(90℃)ミントを加え、蓋をして5分程蒸らす。
グラニュー糖	5	3.アップルジュースを漉して、1を入れよく混ぜて溶かす。
ミント	0.2	4.カップに3を流し込み、冷やし固める。



