

## 「第2回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都狛江市緑野小学校（東京都狛江市和泉本町 4-3-1）

開催日時 2010年11月11日（木）

参加料理人 「新宿割烹 中嶋」 オーナーシェフ・中嶋 貞治

「みちば和食 たて野」 オーナーシェフ・舘野 雄二郎

給食内容 「鮭とひじきの混ぜご飯」

「白身魚の米粉揚げ 五目野菜あんかけ」

「呉汁」

「玄米茶のミルク寄せ」

「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 756kcal

給食形態 自校式 約650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”を積極的に活用するメニューが非常に参考になった。小麦粉アレルギー対策で、代替え食材としてとてもとても良い食材と感じました。
- ・“超人シェフ”との共同調理で、食材の特性を良く理解して、調理法を考える上でその特性を生かして行くことを学ぶことができとても参考になった。
- ・今回の給食については、五目野菜あんかけで残食が出ているが、おおむね児童に好評で前回インフルエンザの影響があり、学校イベントとしてやや不完全燃焼だった部分、二度目になる今回は、前回以上の達成感があった。
- ・総評として、子供たちが食に興味を持つ良い機会になった。交流会でも、シェフのわかり易く楽しい話に子供たちがとても真剣に楽しく反応していた。学校として、エポックメイキングな一日だったと実感している。

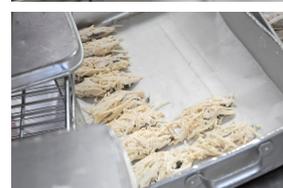
### 鮭とひじきの混ぜご飯

(材料)	(可食量g)	1人分	(作り方)
精白米		70	1、米を炊く。
甘塩鮭		12	2、ひじきはたっぷりの水に20分間程漬けて戻し、水気を切る。
ひじき	乾燥	1.2	3、白滝は2cmに切って湯通し、油抜きした揚げは細切りにする。
油揚げ		4	4、Aを煮立てて2、3を加え強火で煮て、粗熱がとれたら汁気を切る。
白滝		8	5、甘塩鮭は焼いて皮と骨を取り除いてほぐす。
A			6、ご飯に4と5を加えてさっくりと混ぜる。
薄口醤油		2.8	
みりん		1.4	
酒		1.4	
水		4	



### 白身魚の米粉揚げ 五目野菜のあんかけ

(材料)	(可食量g)	(作り方)
白身魚	40	1、じゃがいも以外の野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
塩	0.1	(人参3cm細切り ほうれん草5cm しめじはほぐす。)
こしょう	0.01	
酒	2	2、じゃがいもは水にさらしてザル上げて水気をきっておく。
米粉	5	更に、塩水でしんなりさせる。
じゃがいも千切り	20	米粉をたっぷり目にまぶしてから水を少しずつ加え粘りが
揚げ油	3	出てきたら、塩、胡椒、酒で下味を付け米粉をまぶした
しめじ	15	魚に衣のように全体につけ、170~180℃の油であげる。
にんじん	10	3、Aを合わせ煮て水溶き片栗粉を加え、餡をつくる。
ほうれん草	10	4、魚、野菜、あんは別々に配缶し、皿に野菜、魚をのせ上からあんをかける。
(餡)A		
鰹だし	30	
みりん	5	
濃い口醤油	1	
トマトケチャップ	7	
砂糖	2.4	
片栗粉	1.6	



## 呉汁

(材料)	(可食量g)	(作り方)
大豆(乾)	15	1、大豆を水に浸け戻し、煮てからミキサーで潰す。
鰹だし	120	2、ミキサーにかけた大豆とだしを合わせる。
味噌	10	3、大根と人参はいちよう切り、葱は小口切りにし、2に加える。
大根	15	4、3の野菜が柔らかくなったら味噌で味を調べ、葱を散らす。
にんじん	10	
長葱	10	



## 玄米茶のミルク寄せ

(材料)	(可食量g)	(作り方)
玄米茶(茶葉)	4	1、熱湯で茶葉を煮出す。
熱湯	50	2、1に生クリーム、牛乳、グラニュー糖を加え温める。
生クリーム	5	3、2に寒天を加える。
牛乳	15	4、3を器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
グラニュー糖	15	
粉寒天	0.4	