

「第5回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 千葉県市川市立妙典小学校（千葉県市川市妙典 2-14-2）

開催日時 2011年2月14日（月）

参加料理人 「中国料理 美虎」店主 五十嵐美幸シェフ

「酢飯屋」店主 岡田大介シェフ

給食内容 「ちらし寿司」

「鶏肉とカシューナッツ炒め」

「菜の花としらすの炒め」

「オレンジ」

「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 638kcal

給食形態 自校式 約900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”を利用した衣で揚げることで、美味しさをうまく閉じ込められたり食感がアップすることをあらためて認識できました。これからのメニュー作りに生かせたらと思う。ただ、やはりコスト面で改善されることも期待したい。
- ・食を仕事とする上での心構えや、キャリアプロセスは子供たちの今後の生き方に多少なりとも影響を与える事ができたのではと思う。作る方も食す方も、相手を思いやりながら、お互いに感謝しながら食すことが大切であることを“超人シェフ”の話から学んでくれたと感じる。
- ・残食率も低く、子供たちが喜んで楽しく食べてくれた事。実施にはいろいろと調整が必要で、手間のかかる場所もあったが、やった甲斐のある給食となった。
- ・総評として、やはり「超人シェフ」が来校してという給食は、その時点で子供の興味をそそり、実際の給食もとても好評で、交流会での話しも教育現場としてもとても感銘受けるところがあった。また、機会があれば取り組みたい。

2011年2月24日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

ちらし寿司

(材料)	(可食量g)	1人分	(作り方)
酢飯			
精白米	55		①酢飯を作る。
上白糖	2.52		②干し椎茸、ひじき、切り干し大根、蓮根を調味料で煮る。
塩	0.72		人参は細切りにして茹でる。
米酢	5.4		赤パプリカはサイコロ状に切って茹でる。
干し椎茸	3		ほうれん草は食べやすい長さに切り茹でて、胡麻油で和える。
水	36		③①に②、とうもろこしをよく混ぜ合わせる。
砂糖	0.5		
醤油	0.5		
ひじき	3		
水	36		※干し椎茸、ひじき、切り干し大根は水で戻した分量
砂糖	0.5		
醤油	0.5		
切り干し大根	3		
水	27		
砂糖	0.5		
醤油	0.5		
れんこん	10		
水	12		
酢	3		
砂糖	0.6		
人参	10		
赤パプリカ	5		
ほうれん草	7		
とうもろこし缶	5		



鶏肉のカシューナッツ炒め

(材料)	(可食量g)	(作り方)
鶏もも肉 (3cm 角)	50	①一口大の鶏もも肉に、下味をつける。 さつま芋は一口大に切り、あく抜きしてから水気を切る。 人参、エリンギ、葱も一口大に切る。 ②鶏肉とさつま芋を揚げる。揚がったらザルにあけておく。 ③カシューナッツを揚げる。低温からゆっくり揚げ、揚がったらザルにあけておく。 ④A で山椒油を作る。 ⑤生姜、葱、人参、エリンギを炒め、B を入れ、 ②を加え炒め煮する。 ⑥最後に山椒油を加え、③のカシューナッツを入れる。
<下味>		
醤油	1.5	
胡椒	0.01	
酒	1	
サラダ油	1.5	
米粉	1.5	
カシューナッツ	7	
葱	12	
生姜	1	
さつま芋	15	
人参	8	
エリンギ	5	
<A>		
実山椒	0.01	
鷹の爪	0.01	
		
ガラスープ	12.5	
酢	5.5	
醤油	6.3	
砂糖	3.3	
サラダ油	適量	



菜の花としらすの炒め

(材料)	(可食量g)	(作り方)
菜の花	35	①菜の花は 4cm 幅に切る。 ②①にサラダ油を回しかけて軽く絡める。 ③鍋にガラスープ、生姜、しらすを入れ、沸騰したら②を加えて蓋をする。そのまま 1~2 分加熱したら、蓋を取って全体をざっと混ぜ合わせる。
しらす	2.5	
生姜 (みじん切り)	1	
サラダ油	3	
鶏ガラスープ	17	
薄口醤油	適量	

