

「第6回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 栃木県那須町立大島小学校（栃木県那須郡那須町大字大島 18-1）

開催日時 2011年3月3日（木）

参加料理人 「ラ・ロシヨル」総料理長 工藤敏之シェフ
料理研究家 尾身奈美恵

給食内容 「雛祭りちらし」
「豚肉の野菜包み 米粉でさっくりと揚げて…」
「山芋春色しんじょ」
「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 626kcal

給食形態 自校式 約90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”の使い勝手の良さや、素材の味をそのまま活かせる点に、あらためて驚きを感じた。メニュー作り積極的に取り入れていきたいが、価格的な面に不安はある。また、どんな方向性のメニューに、よりその良さを活かせるのかの情報も必要だと実感した。調理員も少ない現状なので、簡単に導入できないのではという懸念もあるが…。
- ・全学年での交流会ということで、質問等に一貫性がなかった点が反省ではあるがなかなか身近に接する事がないシェフと触れ合うことに、子供たちが素直な喜びを表現していたことは、実施したことの意義を感じるに充分だった。
- ・残食率も非常に低く、子供たちが楽しくはしゃいで食べてくれた事はなによりも学校として嬉しい点！東京と那須でのやりとりには、距離的な部分で若干の障害もあったが、おおきなトラブルもなくやり終えられた事に感謝している
- ・総評として、イベント的な行事ではあったが、給食という授業の一環にそぐわない内容に仕上がったところは非常に満足している。米粉へのちょっとした理解にも役立ったと感じている。

2011年3月4日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

雛祭りちらし

(材料)	(可食量g)	1人分	(作り方)
精白米	65		
A			①固めに炊いたご飯に合わせたAをかけ、ずし飯を作る。
酢	9		②しめじは長さ半分に、人参は太めのせん切り、油揚げは薄切りにする。
オレンジの絞り汁	5.5		むき海老は横半分切る。いんげんは塩茹でし、斜め削ぎ切りにする。
砂糖	2.2		
塩	1.2		
<具>			③鍋にBを入れ沸かし、しめじ、人参、油揚げを入れ、沸騰してから5分程煮る。
しめじ	10		海老を入れ一煮立ちさせ火を止め、いんげんを入れて10分程そのまま味を含ませる。
人参	7		
油揚げ	1.8		④いり卵を作る。
B			⑤③を具と汁に分けて、具をずし飯に混ぜ器に盛り、上にいり卵をのせる。
だし汁	30		
醤油	4		
みりん	5		
酒	1.5		
むき海老	12		
いんげん	5		
<いり卵>			
卵	10		
卵黄	2	※しんじょで余った分	
砂糖	0.3		
塩	0.1		
牛乳	0.8		



豚肉の野菜包み 米粉でさっくりと揚げて…

(材料)	(可食量g)	(作り方)
豚ももスライス	40(2枚)	
じゃが芋	15	①じゃが芋、ウド、玉葱、小松菜は粗めの千切りにする。
ウド	7	鍋に油を熱し、野菜類を炒める。しんなりしたらパイオン、
玉葱	7	カレールーを加えてサッと煮る。
小松菜	10	ざるに移し、スープと具を分ける。
パイオン	25	②豚ももスライスを十字に重ね、真ん中に①の野菜をのせる。
カレールー	2.3	豚もも肉で包み、米粉を付けて、油で揚げる。
米粉	3	③①のスープにコーンスターチを入れ、濃度をととのえる。
サラダ油	2.5	④皿に②をのせ、上から③のソースをかける。
片栗粉	0.2	
※付け合せ		
ブロッコリー		



山芋春色しんじょ

(材料)	(可食量g)	(作り方)
大和芋	25	①人参は摩り下ろしておく。(山芋は冷凍のおろしたものを使用)
長葱	7	長葱は薄い輪切りにする。
人参	4	②鍋にサラダ油をひき、長葱を弱火でじっくり炒める。
サラダ油	0.3	③②がぐたぐたになったら人参も入れ炒め、塩、砂糖で
米粉	3	味を付け、冷ましておく。
卵白	2.5	④大和芋に米粉、卵白を入れよく混ぜる。
塩	0.1	⑤④に③を入れてよく混ぜ、沸騰したお湯にスプーンで
砂糖	0.1	落とし茹でていく。
吸い地	100	⑥吸い地を器に注ぎ、茹だったしんじょを入れる。

