

「第7回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 小平市立小平第六小学校（東京都小平市小川東町3-1-2）

開催日時 2011年6月27日（月）

参加料理人 「メゾン・ド・スリジェ」 オーナーシェフ・浅水屋 巖

給食内容 「トウモロコシとサトイモの焦がしバター醤油風味ごはん」

「豚肉とナスのソテー ブルーベリーソース」

「小平野菜のスープピストゥー」

「小平ブルーベリーのゼリー」

「牛乳」



1食あたりのカロリー（目安） 650kcal

給食形態 自校式 約620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”をケーキ等に使って作ることはあったが、汁物のとろみ付けに活用したのは初めてで、非常に参考になった。これからのメニュー作りに生かせたらと思う。
- ・ 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。
- ・ 残食率もいつもより低く、子供たちが喜んで楽しく食べてくれた事、そして地域の食材を有効に使用したのが大変よかった。
- ・ 総評として、“超人シェフ”が作る料理ということで、子供たちは大変楽しみにし、「食」への関心を高めること、「食」への楽しみを感じる事が出来た。「スーパー給食」という取り組みは大変素晴らしく、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、是非取り組みたい。

2011年6月28日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

トウモロコシとサトイモの焦がしバター醤油風味ごはん

材料	可食量g	作り方
精白米	60	1.ご飯を炊く。
水		2.玉蜀黍はほぐす。里芋は柔らかく茹で、フードプロセッサーで潰す。
玉蜀黍	18	3.バターを軽く焦がし(2)を炒め、醤油で味を調える。
里芋	15	4.炊いたご飯に(3)を混ぜ合わせる。
バター	2.3	
醤油	0.9	



豚肉とナスのソテー ブルーベリーソース

材料	可食量g	作り方
豚肩肉薄切り	50	1.茄子は縦半分にし、乱切りにする。
生姜	0.4	2.鍋に油、生姜、にんにくを入れ加熱し、香りを出す。
にんにく	0.4	豚肉を加え、塩、胡椒で下味をつける。
茄子	50	3.半ば火が通ったら茄子を加え強火で炒め、砂糖を入れる。
三温糖	3.6	4.味噌、ブルーベリーを加え更に炒めて味を調え、
味噌	7	レモンで酸味を調える。
ブルーベリー	16	5.水溶き米粉を加え、最後にすり胡麻を加え仕上げる。
レモン汁	1	
塩	0.2	
白胡椒	0.05	
炒め油	1.5	
米粉	0.8	



小平野菜のスープピストゥー

材料	可食量g	作り方
にんにく	0.5	1.にんにくはみじん切り、他の野菜は全て1.5cm角に切る。 オリーブオイルでゆっくり炒めて甘みを出す。
玉葱	10	
人参	5	
キャベツ	7.5	
パプリカ赤	2	2.水を加え、約20分煮込む。
パプリカ黄	2	
大豆(乾)	1	3.ピストゥーの材料をミキサーで回し、ペーストにする。
ズッキーニ	6	
セロリ	1.2	4.(2)のスープの仕上げに(3)を加え、味を調える。
大根	4	
かぼちゃ	2	米粉でとろみ付けをする。
トマト	10	
ほうれん草の茎	7.5	
しめじ	2.5	
米粉(とろみ付け)	適量	
水	50	
塩	1	
胡椒	0.05	
【ピストゥー】		
大葉	0.5	
パセリ	0.2	
ほうれん草の葉	7.5	
粉チーズ	1.5	
にんにく	1	
オリーブオイル	4.5	
塩	0.05	
胡椒	0.01	



小平ブルーベリーのゼリー

材料	可食量g	作り方
ブルーベリー	25	1.グラニュー糖、パールアガーをボウルですり合わせる。
グラニュー糖	13	
パールアガー8	4	2.鍋に水を沸かし、ブルーベリーを加える。 (1)を少しずつ加え、よく攪拌する。
水	25	
		3.規定の温度まで再加熱し、カップに流し冷やし固める。

