

「第9回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都中央区佃中学校（東京都中央区佃2-3-2）

開催日時 2011年9月22日（木）

参加料理人 「みちば和食 たて野」店主・舘野雄二郎シェフ
「日本料理 一凛」店主・橋本幹造シェフ

給食内容 「白身魚のカレーフライ 野菜あんかけ丼」
「塩豚汁」
「水羊羹」
「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 850kcal

給食形態 自校式 約330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

- ・フライの衣に米粉を使用したのが、小麦粉だけのものよりサクサクして美味しかった。今後も使用したい。
- ・普段とは違った魚の下処理法や豚汁のだしの取り方で、非常に勉強になった。
- ・生徒、職員から「今日の給食美味しかった」「いつもより上品な味がする」等の意見があった。
- ・残食率も低く、栄養士、調理師ともども嬉しく思っている。
- ・「スーパー給食」のような体験はなかなかできることではないので、ぜひ色々な学校で続けてほしい。



2011年9月29日
一般社団法人
超人シェフ倶楽部

白身魚のカレーフライ 野菜のあんかけ丼

材料	可食量g(1人分)	作り方
精白米	90	1.ご飯を炊く。
水		2.魚は酒、塩、胡椒で下味をつける。
		3.カレー粉、米粉、小麦粉を全て合わせ、(2)にまぶす。
【白身魚のカレーフライ】		4.(3)に、溶き卵、パン粉を順に付け、揚げる。
メルルーサ切り身	60	5.野菜あんかけを作る。
酒	1.2	玉葱、小松菜、しめじは食べやすい大きさに切って、茹でておく。
塩	0.5	鰹だしに醤油、味醂を加え、茹でた野菜類を入れて、水溶き片栗粉で
胡椒	0.01	とろみを付ける。
カレー粉	0.5	6.ご飯の上にフライをのせ、あんかけをかける。
米粉	3.5	
小麦粉	3.5	
溶き卵	5	
パン粉	8	
揚げ油	適量	
【野菜あんかけ】		
玉葱	20	
小松菜	30	
しめじ	35	
鰹だし汁	85	
鰹節	2.5	
昆布	0.6	
濃口醤油	8	
味醂	8	
水溶き片栗粉	適量	



塩豚汁

材料	可食量g	作り方
玉葱	20	1. 玉葱は細めのくし切り、人参は短冊切り、キャベツは一口大のざく切り えのきは根の部分を取り落としほぐす。もやしは水洗いしておく。
もやし	18	
人参	6	
キャベツ	16	2. 鍋に油をひいて玉葱、人参を炒める。全体に油がまわったら えのき、もやし、キャベツを加え全体に混ぜ合ったら水を加える。
えのき	6	
豚ばら肉(4cm幅)	14	3. 沸騰してきたら豚ばら肉を入れあくをすくい、塩、胡椒で味を調える。
サラダ油	2	
水	150	
塩	1.3	
黒胡椒	0.1	



水羊羹

材料	可食量g	作り方
さらしあんこ	20	1. 全ての材料を鍋に入れ、火にかける。 2. 2分程煮詰めて、カップに流し入れ冷やし固める。
水	40	
砂糖	10	
水あめ	5	
粉寒天	0.25	

