

東京都学校給食研究会 『米粉で料理講習会』報告書

日程 平成 23 年 10 月 18 日(火)

場所 東京都学校給食会館 調理実習室

文京区本駒込 5-66-2 (03-3822-9391)

講師 『新宿割烹 中嶋』 中嶋貞治シェフ

主催 東京都学校給食研究会

共催 社団法人 米穀安定供給確保支援機構

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

対象 東京都学校給食研究会会員 (35 名)

教育委員会、小・中学校の栄養士

趣旨 講義や実技演習を通して、食と健康に関する幅広い知識や技能を身に付ける。

内容 米粉を使用した料理のデモンストレーションと調理指導

- ・ カレーうどん
 - ・ 白身魚の豊年炊き
 - ・ 揚げ出し豆腐
 - ・ 柿白玉あんみつ
- ※ 4 品全て米粉を使用

受講者評価

- ・ 今後の学校給食調理に活かしたい。
- ・ 米粉の調理法に関して非常に勉強になった。今以上に米粉を使用していきたい。
- ・ とろみ付け、揚げ物の衣、白玉と、色々な米粉の使用方法が学べた。
- ・ 有名なシェフに教えてもらい、またどの料理も非常に美味しく、大変満足だった。
- ・

カレーうどん

食材	分量(2人前)	備考
鶏胸肉	80g	4切れ
カレー粉	適量	
椎茸	1枚	
ねぎ	1/2本	
だし	200ml	
うどん	2玉	
カレー粉	大1	
米粉	大2	
万能めんつゆのもと(かえし) ※作りやすい分量		
醤油	1カップ	
みりん	50ml	
砂糖	40g	

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉(適量)を加え、手で揉んで味をなじませる。
- ②椎茸は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋にかえし(20ml)とだし、①を入れて沸騰させる。あくを取り除く。
- ④ボウルにカレー粉(大1)、米粉を入れてよく混ぜ、③の汁を加えて溶く。
- ⑤③に椎茸、ねぎを入れ、④を加える。
- ⑥うどんはたっぷりの湯で茹でて、ザルに上げ、水気を切る。
- ⑦どんぶりに⑥を入れ、⑤をかける。

【備考】

かえし: 鍋に醤油、みりん、砂糖を入れ強火にかけ沸騰させる。

つけそばは、だし3:かえし1の割合

かけそばは、だし10:かえし1の割合

※かえしは、密閉容器に入れ冷蔵庫で数ヶ月は保存可能。

白身魚の豊年炊き

食材	基本分量(2人前)	備考
白身魚(タラ等)	2切れ	1切れ 20~25g
煎り米	1カップ	
塩	少々	
米粉	適量	
しめじ	2房	
卵白	1個分	
吸い地		
だし	400cc	
塩	少々	
淡口醤油	少々	
酒	少々	
柚子	適量	吸い口
揚げ油	適量	

【作り方】

- ①白身魚に薄塩をあててしばらくおく。
- ②米を鍋に入れて空煎りする。ほんのり色づくまで煎る。
- ③すり鉢に移して、すりこ木で叩きながら粗めに砕く。
- ④白身魚にハケで米粉をまぶす。溶きほぐした卵白にくぐらせて、砕いた煎り米をしっかりとまぶす。
- ⑤160℃に熱した油でカリッと揚げる。(3割程度まで火を入れる)
- ⑥吸い地を熱し⑤を入れる。煎り米がふっくらするまで炊く。
- ⑦器に盛り、吸い地で煮含めたしめじを添える。天に柚子を盛る。

【備考】

煎り米の香ばしさがきのこの香りを一層引き立てる。

東坡豆腐（揚げ出し豆腐）

食材	基本分量(2人前)	備考
木綿豆腐	1/2 丁	
しし唐	4 本	
焼き麩	1/2 本	50cm くらいの棒麩
米粉	適量	
溶き卵	1 個分	
A		
だし汁	150ml	
みりん	大 1	
濃口醤油	大 1	
水溶き米粉	適量	
揚げ油	適量	
紅葉おろし	適量	

【作り方】

- ①豆腐は 2 等分に切って、ペーパータオルで包み、軽く水気を切る。
- ②焼き麩はおろし金ですりおろす。
- ③豆腐に米粉、溶き卵、②の焼き麩の順に衣をつけて、170℃に熱した揚げ油で色よく揚げる。
しし唐は素揚げにする。
- ④鍋に A の材料を入れ一煮立ちさせ、水溶き米粉でとろみをつける。
- ⑤器に③を盛り、④をかけ、紅葉おろしを添える。

【備考】

調理ポイント

- ・揚げだしのつゆは、だし汁 10:みりん 1:濃口醤油 1 の割合を覚えておくと便利
- ・焼き麩をすりおろす時には、焼き麩の合わせ目をおろし金に垂直にあててすりおろすと折れにくくスムーズにおろせる。

柿白玉あんみつ

食材	基本分量(4人前)	備考
米粉	100g	
水	90ml	
柿	1個	
茹で小豆	適量	市販の粒あん缶詰でOK
ソース		
柿ピューレ	150g	※シェフ持参
シロップ	適量	水蜜
レモン汁	少々	
ドライジン	小2	

【作り方】

- ①ボウルに米粉を入れ、水を大1ずつ何度かに分けて加え、耳たぶ位の固さになるまでこねる。
- ②こね上がったなら手の平に少量ずつ丸め、真ん中にくぼみをつけて白玉状に作る。
- ③熱湯で②を茹でる。浮き上がってきたら更に30秒ほど茹で、氷水につけて冷やす。
冷えたら水気をきっておく。
※長く氷水につけておくと、もちもち感がなくなり固くなってしまうので注意
- ④ソースの材料を全て混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑤器に④のソース、③の米粉白玉、茹で小豆の順に盛り、さいの目に切った柿を散らす。

【備考】

