

「第1回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 東京都町田市図師小学校（東京都町田市図師町 239-19）

開催日時 2010年11月4日（木）

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 「ひじきの南仏風混ぜご飯」

「若鶏とたっぷり野菜のフリカッセ」

「さつまいもとカボチャのポタージュ」

「紅茶のゼリー」

「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 659kcal

給食形態 自校式 約430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”を焼き物や揚げ物の衣に、汁物のとろみ付けに活用するポイントが非常に参考になった。今後のレシピ作りには是非参考にしたい。
- ・ “超人シェフ”との共同調理で、廃棄を極力少なくする、常に丁寧に作業する、微妙な火加減をコントロールするといった点が非常に参考になった。
- ・ 今回の給食については、ほぼ完食と言える。残食率が非常に低く、子供たちに大変好評だったと言える。
- ・ 総評として、子供たちにも、父母、学校関係者にとって非常に良い経験になった。学校イベントとして成功裏に終わったことを感謝している。ただ、もっとシェフとの打合せを深く細かくしていれば、よりステキなものになったと考えるところもある。

2010年12月1日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

ひじきの南仏風混ぜごはん

材料	可食量g	1人分	作り方
精白米	65		1、米を硬めに炊く。
にんにく	0.5		2、材料全てを粗みじん切りにする。
玉葱	5		3、鍋にオリーブオイルとにんにくを加え香りを立たせて軽く色つき
パプリカ 赤	2.5		始めたら玉葱、ひじき、塩(全量の 1/2)を加え炒め、全体が
パプリカ 黄	2.5		しんなりしてきたらパプリカ、ピーマン、タイム、ローリエを加え
ピーマン	2.5		更に炒める。
なす	2.5		4、トマトペースト、水を加え沸騰させる。
ひじき(戻した量)	5		5、塩、胡椒で味を調べ、炊いたご飯とよく混ぜる。
トマトペースト	3.5		
オリーブオイル	2.5		
ローリエ	0.07	枚	
タイム(パウダー)	0.01		
塩	1.2		
胡椒	0.1		
水	5		



若鶏とたっぷり野菜のフリカッセ

材料	可食量g	1人分	作り方
鶏もも肉	60		1、鶏肉に、塩、胡椒で味付け、にんにくのみじん切り、タイムを
米粉	2		揉み込み、米粉を全体にまぶす。
塩	0.2		250℃のコンベクションで約8分焼き上げる。
胡椒	0.01		2、鍋にサラダ油、バターを入れにんにく、玉葱、塩(全体の 1/2)を
にんにく (みじん切り)	0.1		加えゆっくり甘みを出すように炒める。(色づかないように注意)
タイム(パウダー)			3、十分に炒めたら人参、しめじ、ごぼう、じゃがいもを加え軽く
にんにく (粗みじん)	0.3		炒め大豆を加え、更にひたひたに水を加え沸騰したら火を弱め
玉葱 (1.5cm 角)	20		約20分煮る。
しめじ (1.5cm 角)	3		鶏を焼いた時に出る焼き汁を加え、いんげん、ほうれん草、
人参 (1.5cm 角)	3		ブロッコリを入れ塩、胡椒で味を調える。
いんげん (1.5cm 角)	3		4、鶏肉を加え、全体を米粉でとろみ付けする。
ほうれん草 (1.5cm)	3		(玉葱、じゃがいもでとろみがついているので補う程度)
じゃがいも (1.5cm 角)	5		
ごぼう (1cm 角)	3		
サラダ油	1		
バター	1		
大豆 (水煮)	5		
塩	0.6		
胡椒	0.01		
水	30		
米粉	1		



さつまいもとカボチャのポタージュ

材料	可食量g	1人分	作り方
さつまいも	50		1、鍋にバターを入れ、繊維に逆らい細かく切った玉葱、人参、セロリ、塩を加え甘みが出るまでゆっくりと炒める。
カボチャ	10		
玉葱	40		
人参	12		
セロリ	1.5		3、ひたひたになるまで水を加え沸かす。沸騰したら灰汁をすくい弱火で約20分煮る。
ロリエ	0.2	枚	
バター	3		4、ミキサーで滑らかになるまで回し、再び鍋に戻し温める。
水	適量		
塩	0.8		



紅茶のゼリー

材料	可食量g	1人分	作り方
パールアガー8	2		1、パールアガー、グラニュー糖、紅茶をボールですり合わせ沸騰した湯に入れ再沸騰したら蓋をして10分蒸らす。
グラニュー糖	6		
紅茶 (粉で可能、できればアールグレイ)	0.4		2、漉して、カップに流し入れて冷やし固める。
水	58		

