

～見て、聞いて、体験しよう！～ 「プロに学ぶ料理教室」

令和4年7月26日～7月29日までの4日間、早月中学校調理室で、市内の小学1年生から中学3年生を対象に、小中学生食育講座を開きました。新型コロナウイルス感染症が急拡大していたことから、当日は講話と調理のみを行い、作った料理は持ち帰って食べることにしました。

この取り組みでは、子供達が実際に調理をすることで旬の食材や料理について学び、家庭での食育推進を図ることを目的に開催しました。共同調理場調理員 江野本和佳子・西田千晴、滑川漁業協同組合女性部部長 倉本禮子さん、滑川市農村女性連絡研究会会長 中村奈保美さんが講師を務め、それぞれ給食、魚、野菜のプロとして講話や実演をして頂きました。参加者は講義や調理実習に加え、野菜ジャムの作り方や魚のさばき方など、さまざまな活動を通して食材や調理について学び、「上手にできたので、家でも作ってみたい。」「魚をさばくのが楽しかった。」などといった感想が聞かれました。

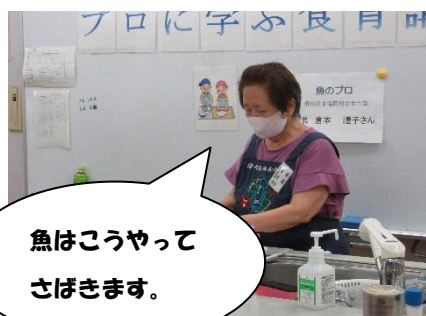
○1日目・4日目 「給食のプロに学ぶ」



給食の人気メニュー
上手にできました。



○2日目 「魚料理のプロに学ぶ」



さばいた魚や缶詰などを使って作りました。



○3日目 「野菜料理のプロに学ぶ」



夏野菜たっぷりメニューで栄養満点です。



レシピ紹介



～給食の人気レシピ～

○ 夏野菜カレー

材料 4人分

油	少々
にんじん	1 / 3本
ミニトマト	8個
じゃがいも	1個
なす	1 / 2本
ズッキーニ	1 / 2本
玉ねぎ	1 / 2個
豚ひき肉	80g
にんにく	少々
カレールウ	100g
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	700ml

(作り方)

- ① にんにくは、すりおろしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、なすとズッキーニは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める。
- ⑤ 水を加えて、煮立ったらにんにくを入れ、弱火で10分煮込む。
- ⑥ 一度火を止めてカレールウを入れて溶かし、ウスターソース、しょうゆを入れる。
- ⑦ 再び弱火をつけ、ときどきかき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。



○ チョレギサラダ

材料 4人分

レタス	4枚	
きゅうり	1本	
キャベツ	2枚	
乾燥わかめ	大さじ1	(水でもどす)
しょうゆ	大さじ1	A
ごま油	大さじ2	
鶏がらスープの素	小さじ1	
のり	適量	



(作り方)

- ① レタスは一口大に手でちぎる。きゅうりは、小口切り、キャベツは一口大に切る。
- ② Aの調味料をあわせてタレを作る。
- ③ ①の材料ともどした乾燥わかめをボウルに入れる。
- ④ 野菜にAのタレをかけて軽く混ぜ、のりを入れさらに軽く混ぜ合わせる。

QRコードを読み込んで

作り方動画をチェック!



○ フルーツポンチ

材料 4人分

黄桃缶	80g
パイナップル缶	80g
みかん缶	80g
ゼリーの素	4カップ分
炭酸水	300ml



(作り方)

- ① ボウルにゼリーの素1袋を入れ、お湯(80℃以上)200mlを加え、よく溶かす。
- ② 水200mlを加え、よく混ぜる。
- ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ④ すべての缶詰の中身を果物とシロップに分ける。
- ⑤ 果物と炭酸水をボウルにあける。
- ⑥ ゼリーを角切り、または崩しながらボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。

～夏野菜たっぷりレシピ～

○ 夏野菜ジャム

材料

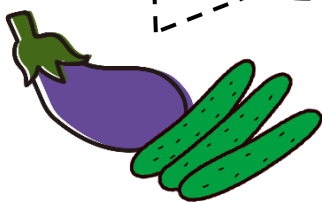
<きゅうりジャム>

きゅうり 2本
砂糖 きゅうりの20%
(200gに対して40g)
レモン汁 小さじ1/2
ラム酒(お好みで) 小さじ1/2

<なすジャム>

なす 3本
砂糖 なすの20%
(200gに対して40g)
レモン汁 大さじ1

きゅうりはメロンのような、なすはりんごのような風味になりますよ!



作り方

<きゅうりジャム>

- ① きゅうりの皮をむき、おろし器ですりおろす。
 - ② 鍋に①を入れ、きゅうり重量の20%の砂糖とレモン汁を入れ、弱火で煮つめます。アクが出てきたら取り除く。
 - ③ 弱火で20分ほど混ぜながら煮つめ、ぽってりしてきたら火を止めて冷ます。
- ※お好みでラム酒を加えると香りよくなります。



<なすジャム>

- ① なすの皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、火にかける。
- ③ 煮立つまで中火にし、煮立ったら弱火にして20分ほど煮つめる。
- ④ なすが透明になり、汁気がなくなったら火を止めて冷ます。



○ 野菜と米粉のパンケーキ

材料 4人分

にんじん	1本
バナナ	1本
小松菜	1束
ブロッコリー	1個
豆乳	50~100ml (お好みで固さを調整)
ヨーグルト	50g
米粉	300g
オリーブオイル	適量



作り方

- ① にんじんとバナナはすりおろすか、みじん切りにする。小松菜とブロッコリーは一緒に茹でて、みじん切りにする。
- ② ①をすべてボウルに入れ、ヨーグルトと半量の豆乳を入れて混ぜる。
※野菜とバナナ、ヨーグルト、半量の豆乳を一緒にミキサーにかけると簡単にできます！
- ③ ②に米粉を入れて混ぜ、残りの豆乳を入れて泡立て器で混ぜる。豆乳の量でかたさを調整する。
- ④ ツノが立つくらいになったら、フライパンにオリーブオイルを薄くひき、焼く。
- ⑤ 途中で2、3分フタをして、中まで火を通す。
- ⑥ 焼けたら夏野菜ジャムをつけて食べる。

○ トマトチーズオムレツ

材料 1人分

卵	1個
ウインナー	1本
ミニトマト	1個
枝豆	1個
スライスチーズ	1枚

作り方

- ① 卵をマグカップに入れて溶く。
- ② ミニトマトは包丁またはハサミで食べやすい大きさに切る。ミニトマトと枝豆をマグカップに入れる。
- ③ ウインナーをハサミで切ってマグカップに入れる。
- ④ スライスチーズを入れ、600wのレンジで1分30秒加熱する。
※固まっていない場合は様子を見ながら時間を追加してください。



QRコードを読み込んで
作り方動画をチェック！



○ 夏野菜ねばねばサラダ



材料 4人分

モロヘイヤ	1袋
オクラ	1ネット (約8本)
ひきわり納豆	1パック
納豆付属のたれ・からし	1セット
レタス	2~3枚
トマト	1個
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
一味唐辛子 (お好みで)	少々
茹で塩	適量

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、モロヘイヤは30秒、オクラは2分茹でて、冷水につけて冷ます。
- ② オクラはヘタをとり、みじん切りにする。モロヘイヤとトマトもみじん切りにする。
- ③ レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ひきわり納豆に付属のたれ・からしを入れて混ぜ、②と一緒にボウルに入れ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ③と④を皿に盛りつける。お好みで一味唐辛子をかけて完成です。

～簡単お魚レシピ～

○ あじのムニエル

材料 4人分

あじ 三枚おろし	30g × 8枚
塩	少々
片栗粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① あじに軽く塩をふる。
- ② ①のあじは表面の水分をキッチンペーパーでふき、片栗粉をさっとつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、③のあじを並べ入れる。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして両面をこんがり焼く。

○ ねぎソース

材料 4人分

しょうが	20g
ねぎ	1/3本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
米酢	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ねぎは、小口切りにする。
- ② しょうがは、すりおろす。
- ③ 鍋に水、砂糖、米酢、しょうゆ、①、②を入れて煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら、ごま油を入れる。



○ 夏野菜ソース

材料 4人分

たまねぎ	1/6個
にんにく	2片
ズッキーニ	1/3本
なす	1本
トマト	1個
パプリカ	1/2個
オリーブ油	適量
コンソメスープの素	小さじ1
塩	適量
こしょう	少々

作り方

- ① にんにくは、みじん切りにする。
- ② トマトは、湯むきする。
- ③ たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは、小さめの角切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油をひき、にんにく、たまねぎを入れて、よく炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしてきたら、なす、ズッキーニ、パプリカを入れてさらに炒める。
- ⑥ トマトを入れて炒め、調味料を入れて味を調える。



○ トマトとさば水煮缶のイタリアンライス

材料 4人分

米	2合
トマト	1個
ベーコン	3枚
さば水煮缶詰	1缶
めんつゆ	大さじ1
コンソメスープの素	固形1個
とろけるチーズ	30g

作り方

- ① お米をとぐ。
- ② ベーコンを1cm位に切る。
- ③ トマトのへたをとる。
- ④ といだお米と1合半の目盛りまでの水、めんつゆを炊飯窯に入れる。
- ⑤ トマト、ほぐしたさば缶詰、ベーコン、固形のコンソメスープの順に入れる。
- ⑥ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、とろけるチーズを入れて、5分間蒸らす。
- ⑧ トマトを崩しながら混ぜ、ごはん茶碗に盛り付ける。



QRコードを読み込んで
作り方動画をチェック！

○ さんま缶のギョウザ

材料 4人分

さんまのかば焼き缶詰	2缶
キャベツ	2枚
大葉	5枚
ギョウザの皮	20枚
油	

作り方

- ① キャベツは、みじん切りにする。
- ② 大葉は、せん切りにする。
- ③ さんまのかば焼き缶詰は、細かくほぐしておく。
- ④ ①②③をよく混ぜ合わせる。缶詰の汁気が多い場合はあらかじめ汁気をきっておく。
- ⑤ ギョウザの皮の縁に水をつけ、④をスプーン1杯分ずつのせて包みます。
- ⑥ 中火で熱したフライパンに油をひき、ギョウザを並べます。
- ⑦ 少量の水を入れ、ふたをし、中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧ ふたをとってごま油を回し入れし、こんがり焼く。



○ フルーツフロースンヨーグルト

材料

プレーンヨーグルト	200g
ミックスフルーツ缶詰	1/2缶
バナナ	1/4本

作り方

- ① バナナは、半月切りにする。
- ② ヨーグルト、缶詰の汁をきったフルーツ、バナナを混ぜ合わせる。
- ③ バットや製氷皿などの容器に③を入れ、冷凍庫で固める。



QRコードを読み込んで
作り方動画をチェック！

