令和５年８月２日

～見て、聞いて、体験しよう！～　「　プロに学ぶ食育講座　」

令和５年７月２５日～７月２８日までの４日間、共同調理場と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。

この取り組みでは、子供達が調理場での給食づくりを体験することで給食への理解を深めたり、実際に調理をしながらで旬の食材や料理について学んだりすることで、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　池田亜由美、とやま食の匠　中村奈保美さん、とやま食の匠　倉本禮子さんが講師を務め、それぞれ給食、野菜、魚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体験・実習などの活動を通して、食材や調理について学び、「調理の様子や機械などを知れてよかった。」「魚をさばいたり、いろんな料理を作ることができてよかった。」などといった感想が聞かれました。

○１日目・２日目　「給食のプロに学ぶ」

カレーやウインナー
などの試食もしました。

○３日目　「野菜料理のプロに学ぶ」

夏野菜をたっぷり
使いました。

○４日目　「魚料理のプロに学ぶ」

いろいろな魚料理を
学びました。

令和５年８月２日

レシピ紹介

～夏野菜たっぷりレシピ～

○夏野菜たっぷりスパゲッティ・ラタトゥイユソース

材料　　４人分

	スパゲッティ	４００g
	玉ねぎ	１個
	ピーマン	２個
	パプリカ（赤黄お好みで）	２個
	ズッキーニ	２個
	なす	２本
	エリンギ	２本
	トマト缶	２個
	にんにく（みじん切り）	１片
	オリーブオイル	適量
	塩	少々
A	塩	少々
A	さとう	小さじ１
	コンソメ	小さじ１
	オリーブオイル（スパゲッティ用）	適量

作り方

① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、なす、エリンギを角切りにする。

② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、弱火にし、にんにくを入れて炒める。香りが出たら、少し火を強めて玉ねぎ、塩を入れ玉ねぎが透き通ってくるまで炒める。

③ ②の中に、ズッキーニ、なす、エリンギ、ピーマン、パプリカの順に炒める。

④ ③の中にトマト缶を入れる。Aの調味料を入れ、ふたをして、弱火で２０分煮込む。

準備する

スパゲッティは、たっぷりのお湯をわかし、塩ひとつまみ入れ７分ゆでる！
ゆであがったらオリーブオイルを混ぜる

⑤ スパゲッティを皿に盛りつけ、お好みでパセリをふって、ラタトゥイユをかけて出来上がりです。

ラタトゥイユソースの１/３は、ケークサレ用に残しておく

令和５年８月２日

○ラタトゥイユのケークサレ

材料　　４人分

ホットケーキミックス	１５０ｇ
牛乳	１００ｇ
卵	１個
残したラタトゥイユソース	１／３

作り方

※オーブンを１８０℃に予熱しておく

① ボウルでホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜ合わせて生地を作り、ラタトゥイユを入れてさっくり混ぜ合わせる。

② ①を型に流し入れ、180℃のオーブンで 30～40 分焼く。

③ 焼けて粗熱が取れたら、食べやすい大きさにきる。

○　モロヘイヤスープ

材料　　４人分

モロヘイヤ（葉のみ使用）	１/２束
卵	２個
かたくり粉	小さじ１
（同量の水小さじ１で溶いておく）	
水	６００cc
コンソメ	大さじ１/２
しょうゆ	小さじ１
ごま油	小さじ１
もみのり	お好みで

作り方

① モロヘイヤは、葉だけを取って洗い、鍋で２分ゆでる。ゆでたら、ザルにあげて水にさらして水気を切って冷ます。

② 冷ましたモロヘイヤを包丁で、細かく刻む。

※細かさは、お好みで。たくさん刻んだほうがネバネバがアップします！

③ 鍋に 600 cc の湯を沸かし、コンソメ、しょうゆを入れ、刻んだモロヘイヤを入れる。

④ 水で溶いたかたくり粉を③にまわし入れる。

⑤ ④の中に溶き卵を流し入れ、仕上げにごま油を入れ火を止める。

④ お好みで、もみのり、白ごまを入れる。

○　夏野菜＆果物のさわやかパンチ！

材料　４人分

	冬瓜	６００g
	ミニトマト	８個
	フルーツミックス缶詰	１缶
A	水	２００cc
A	さとう	大さじ６
A	レモン汁	大さじ１
	サイダー（1本）	５００ml

作り方

① 冬瓜の皮を厚めにむき、実を１cmくらいの角切りに切る。ミニトマトのへたをとる。
② シロップAを鍋にいれ煮立て、バットに入れ冷ます。
③ 冬瓜は、やわらかくなるまで煮る。
④ ミニトマトは、お湯で煮立て、皮を湯むきする。
⑤ 冬瓜とミニトマトを②のシロップにいれて漬け込み、冷蔵庫にいれて冷やしておく。
⑥ フルーツミックス缶詰をあけ、グラスに冬瓜、ミニトマト、缶詰のフルーツを盛り、サイダーを注ぐ。
（お好みで甘味が足りない場合⑤のシロップを足す）

○　冬瓜の皮できんぴら

材料　　１人分

冬瓜の皮	４０ｇ
しょうゆ	大さじ１
みりん	大さじ１
塩	適量
ごま油（炒め用）	適量

作り方

① 冬瓜の皮が固い場合は、お湯を少しわかし、塩を少々加え、皮がやわらかくなるまで５分ほどゆでる。
② 冬瓜の皮を細切りにする。
③ フライパンを火にかけ、ごま油をひく。
④ 冬瓜を入れ、弱火～中火で炒める。
⑤ 炒まったら、しょうゆ、みりんを入れて、軽く炒めて味をなじませる。
⑥ お好みでごまやとうがらしをふる。

令和５年８月２日

～簡単お魚レシピ～

○　おろした魚で魚のかばやき

材料　　４人分

	魚　三枚おろし	５０ｇ×８枚
A	みりん	小さじ１
A	しょうゆ	大さじ１／２
A	さとう	小さじ１
A	水	４０㏄

Ａの調味料をあわせておく

作り方

① フライパンにクッキングシートをひく。
② Ａのたれをなべに入れ、煮立てる。
③ 魚の表面の水分をキッチンペーパーでふき、フライパンにならべて、両面をこんがり焼く。
④ 両面が焼けたら、クッキングシートを取り出し、②のたれを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
⑤ 皿に盛りつける。

○　まぐろ缶のカレーピラフ

材料　　４人分

米	２合
まぐろ缶詰	１缶
にんじん	１／３本
たまねぎ	１／４個
カレールー	４つ割り１かけ
ケチャップ	大さじ１

作り方

① お米をとぐ。
② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
③ 炊飯器にといだお米とまぐろ缶の汁を入れ、２合の目盛りより２ミリほど少なく水を入れる。
④ たまねぎ、にんじん、ほぐしたまぐろ缶詰、カレールウ、ケチャップの順に入れる。
⑤ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。
⑥ 炊き上がったら、カレールウと野菜が全体にいきわたるように混ぜて蒸らす。

令和５年８月２日

○ さばの水煮缶でお豆腐ハンバーグ

材料　　４人分

さばの水煮缶	１缶
もめん豆腐	１／２丁
たまねぎ	１／４個
にんじん	１／５本
しょうがすりおろし	小さじ１／２
かたくり粉	大さじ３
塩	小さじ１／２
しょうゆ	小さじ１
サラダ油	大さじ１
★ケチャップ	大さじ２

（付け合せ）

レタス	３枚
きゅうり	１／２本
ミニトマト	８個

野菜の下準備（付け合わせ）

① レタスは、手で食べやすい大きさにちぎる。
② きゅうりは、ななめ切りにする。
③ ミニトマトはへたをとる

作り方

① 豆腐をキッチンペーパーで包み、皿にのせて水切りする。（１５分間）
（後で豆腐をほぐすときにしぼる）
② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
③ さばの水煮缶の汁をきる。
④ ボウルに①、②、③を入れ、しょうが、塩、かたくり粉、しょうゆを入れ、混ぜる。４等分にして丸く形を整える。
⑤ フライパンに油を入れて熱し、④を並べて焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で３分ふたをして蒸し焼きにする。
⑥ ふたを取り、水気があれば飛ばす。
⑦ 皿にレタスをひき、ハンバーグをのせて、きゅうりとミニトマトをもりつける。
⑧ ハンバーグにケチャップをかける。

令和５年８月２日

○ ワンタンスープ

材料　　４人分

水	６５０cc
ベーコン	４枚
たまねぎ	１／２個
にんじん	１／４本
もやし	１／２袋
しめじ	１／３袋
ワンタンの皮	２０ｇ
とりがらスープの素	小さじ１
しょうゆ	小さじ２
塩	少々
こしょう	少々
ねぎ	５㎝程度

作り方

①　ベーコンは、１㎝位に切る。

②　たまねぎは、半分に切ってうす切り、にんじんは、せん切りにする。

③　もやしとしめじは、洗っておく。

④　鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、①②③を入れて煮る。

⑤　野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ、味を調え、ワンタンの皮を入れる。

⑥　仕上げに小口切りにしたねぎを入れる。

○ わらびもち

材料　　４人分

A	水	５００ｍｌ
A	さとう	６０ｇ
A	かたくり粉	１１０ｇ
	きな粉	お好みで
	黒みつ	お好みで
	バニラアイス	１個

作り方

①　鍋にＡの材料を全部入れ、よく混ぜる。

②　①を中火にかけ、まとまってくるまで混ぜ続ける。(焦げやすいので、手を止めない)

③　氷水をボウルにいれる。

④　まとまって色がとうめいになったら、火を止め、わらびもちを③の中にいれ、一口サイズにちぎり、盛りつける。

⑤　わらびもちにきな粉、黒みつをお好みでかけて、バニラアイスを添える。