

全学調 第18号

はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会

会長 谷本 厚美

岸和田市田治米町 456-4

TEL・FAX 072-493-9907

平成 26 年 12 月 1 日発行

東日本大震災により被災された皆様、台風大雨などによる被害遭われた方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成 26 年度
夏季研修会 開催

日時 平成 26 年

8 月 24 日(日)

会場 兵庫勤労市民

センター

講師

辻調理師専門学校
中華料理教授

松井 三雄先生

参加者

・当会員 37名

・味の素㈱

藤原 芳行氏

・ケンミン食品㈱

高垣 良氏

・㈱上野商店

上野 隆弘氏

調理実習

「簡単に美味しく出来る中華料理を学ぶ」

辻調理師専門学校 中華料理教授

松井 三雄先生

【実習献立】

- ・回鍋肉(ホイコーロー)
- ・黄金炒飯
- ・棒棒鶏
- ・玉子スープ

【内容】

はじめに、松井先生デモンストレーションと、各献立のポイントなどを分かりやすく解説してもらいながら実習がスタートしました。松井先生のお話は分かりやすく楽しく聞くことができました。回鍋肉(ホイコーロー)のポイントでは、火の通りが違う豚肉とキャベツは同じ鍋だが別々に炒めていく、最初に鍋を熱してから多めの油を加えキャベツを炒めるのだが、この時しっかりと炒めきるのではなくキャベツに熱した油を絡めすぐに鍋から下ろし余熱でキャベツに火を通していく。次に豚肉を中火で炒め出た油で、薬味や豆板醤を香りよく炒める。中華とは強火というイメージがありました。ゆっくりと食材に火を通して香りや移したり、油抜きをして行くやり方も多いことが分かりました。

ゆですること、縮みを少なくしたり、塩や片栗粉を揉みこみ洗うことを繰り返すことで臭みがなくなるなど、細かく教えてもらえました。あとはパラパラ炒飯の作り方。温かいご飯に卵を混ぜておき、鍋で炒めますが、ポイントとして目から鱗だったのは、すぐにまぜるのではなく鍋の中でご飯を平らにして片面を焼き、ひっくりかえしてお好み焼きをつくるように焼く。そこで初めてご飯を崩していく、その工程を数回くりかえしていくとパラパラのご飯が焼きあがっていききました。その後、食材を加え味付けは最後にレタスが入るのを考慮し少し濃いめに味をつけておく。棒棒鶏は、骨付きの鶏を使うことでゆでた時に身の縮みを抑える目的と、骨で出汁を取りスープに使う方法でした。また鶏に切り込みを入れることで、弱火でも火が通りやすく軟らかくなり身割れが良くなることも教えて頂きました。また、食べる直前にソースを掛けることで風味を損なわずに味わえるそうです。

最後に、玉子スープでは鶏のゆで汁を応用されました。スープに入る春雨の使い方、煮る前に春雨を水で戻しておく方法を聞きました。これは春雨の折れ曲がった部分も水につけることでムラなく軟らかくなり熱を通した時に均等に火が通るそうです。また、玉子を入れるときにスープにとろみをつけておくと鍋底に付きにくくなるなど、私たちの職場でも応用できそうな気がしました。ちよっとのポイントで、プロの味に近づける気がしました。



松井 三雄先生

【研究部長より】

残暑の中、多数の参加者を迎えて開催することができました。今回は、辻調理師専門学校で中華の講師をされています松井三雄先生のご指導のもと「棒棒鶏」「玉子スープ」「回鍋肉」「黄色炒飯」の4品を6テーブルでの調理実習でした。

先生のジョークを交えて解りやすく調理のコツを教えて頂きました。参加者の方々もいろいろな地域の様子など情報交換が出来たかなと思います。職場や地域活動、家庭でお役に立てれば幸いです。今回は研究部役員のメンバーの参加都合がつかず執行部や会員の方々のご協力あつての開催となりましたが、無事に研究会を終えられたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

香川 美智子

【交流会】

おいしく中華料理をいただいた後は、各職業別に分かれて交流会を行いました。各職場の現状や課題などを報告、話し合いが出来ました。

全部は紹介出来ませんが、一部取り上げると：小学校給食では、各校に正規職員が一人、またはいない学校もあったり、その中で書面や発注は全て正規職員が行うところもあり、人間関係問題や危機管理に問題が発生してくることもある。アレルギーー食についても話合われていました。支援学校・施設では、特別食・刻み食、個人盛、弁当食などについてや、また大人になってからアレルギーーにかかる方もいるのでその対応について話合いました。その他に栄養士やボランティア、料理教室、お弁当屋さんをしている方々からは、インスタント食品に頼っている今日、手作りの大切さや、相手に合った料理を作る。人間関係で料理の味も変わってくるなどの意見交換も行われました。

その他、各ブロック活動報告や、今回初めて参加の方々のお話も聞くことが出来ました。

*今回、残念ながら参加できなかった会員の皆様も次回はぜひ参加して頂き意見交換、または色々な職種の方のお話を聞くだけでも、今後の仕事や生活の参考になるとと思いますよ。



犬鳴ポーク&こめ油
実習に使いました！



回鍋肉

玉子スープ

棒棒鶏

黄色炒飯

今回の初参加された二つの企業の方にお話を伺いました。

●味の素(株) 藤原 芳行氏

味の素(株)での東日本大震災復興支援プロジェクトを紹介させていただきます。

食の分野で出来ることに、今、私たちは取り組んでいます。

みんなで集まって調理をし、おいしい調理を囲むことで、人と人の間に会話が生まれます。自然に笑顔がこぼれ、元気が出てきます。毎日を健康に生活するための力が湧いてきます。食とは食べ物から栄養を摂るためだけのものではなく、人を繋げ、疲れたところを癒し、前を向いて暮らしていく力をくれるものです。

仮設住宅で暮らす方々のために、食の持つ力でできることがあるはずです。まず私たちは、手に入りづらかった調味料やコーヒーマシンのセットを仮設住宅入居の際に、お届けすることから始めました。また現在では、料理を囲む機会が減ることや、食生活が乱れがちになることを解決したいと考え、参加型の料理教室を開催。そこは栄養バランスのよい料理の作り方を学べるだけでなく、人々の交流の場にもなっています。私たちは復興の足取りが確かなものになるまで、食を通じた取り組みを続けていきます。

また、学校給食で良く出る商品や、介護施設・病院向けの商品などホームページに記載させていただきますのでご覧ください。

●ケンミン(株) マーケティング部企画課

高野 良氏

この度は研究会に参加させて頂き誠に有難うございました。

弊社はビーフン（漢字で『米粉』と書きます）の専門メーカーとしておかげさまで創業60余年を迎え、その歴史は給食調理現場の方々を支えられてきたと言っているほど皆様にはお世話になっております。給食現場で使用いただいても切れにくい麺を作ろうというのを弊社の長年の目標として品質改良に努めて参りました。現在ビーフン製造はビーフンに最適な米を手でできるタイ国の自社工場にて日本と同レベルかそれ以上の品質管理体制のもと行っております。

現在全国の学校給食では『子供の野菜嫌い克服メニュー』として野菜たっぷりの焼ビーフンやビーフンスープ（汁ビーフン）を導入頂いており、最近ではグルテンフリー食材、低GI食品としても注目頂いているビーフンを是非今後とも宜しくお願ひ致します。

なお料理教室等で弊社食材をご利用の際は是非お声掛け下さい。優待価格での食材提供含め対応させていただきます。



経過報告

●調理技術審査・技能検定試験

日程 7月30日(水)～8月1日(金)

受験者 8名

●調理師熟練者講習会

日程 8月19日(火)～21日(木)

場所 エル大坂

●夏季研修会

日程 8月24日(日)

場所 兵庫勤労市民センター

活動報告

《大阪ブロック》

『シングルマザーのほほえみタイム』

『おやつ作り、豆腐入り白玉団子』

日時・・10月26日(日)

場所・・貝塚市中央公民館

参加者・・9名(子供)

会員講師4名



『先人から学ぶ知恵と伝説』薬膳料理教室
全4回 参加者13名 スタッフ4名

●7月19日(土)園部中央公民館

*冬瓜と豚肉のスープ

*白身魚とニガウリの炒め物

*黒ゴマレーメン

*豆乳抹茶プリン

●9月27日(土)美山保健センター

*秋の薬膳混ぜご飯

*サンマの蒲焼

*クコの実入りさつまいもサラダ

*里芋と大根の味噌

*豆乳羹リンゴ添え

●11月8日(土)遊YOUひよし

*黒豆黒米紅花ご飯

*鯖の黒酢風味照り焼き

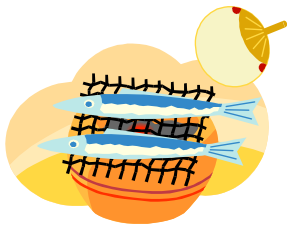
*肉団子スープ

●2月7日(土)八木保健福祉センターにて

「春を迎える食事」として開催予定。

参加者より

食材や調理法が日常生活に繋がっていて、レシピの所々に簡単なアドバイスが附いていて分かりやすく手軽に自宅で作れるのが良かった。



◆日時：2014年10月24日 13時30分より
場所：ガンピー穀物倉庫
(こだわりのスーパーマーケットです。)

ガンピー穀物倉庫で、毎月行われている料理教室の講師をしています。

豊岡市日高町ですが、皆さんには神鍋のスキ場の近くと言えば分かりやすいです。

有料で行っていますが、たくさんの方に来ていただくために知恵を絞って、エスニック&スイーツなら興味を持っていただけるかなと...

10月は、ビーフン料理とクレームブリュレ夏の研修会でお世話になった、ケンミン食品の高垣さんに、お願いしてビーフンと受講者にお土産のタイアップをしていただきました。

お手本を示してから、調理のパターンが多いですが、ベテラン主婦の方ばかりなので、世間話をしながら手順の説明、料理に取り掛かっていただきます。調理・盛り付けが終わると試食、ワイワイガヤガヤ、お米文化とビーフンの関係や中国南部からマレーシアに掛けての食文化話になると、「シンガポールに旅行に行きました。」と、いろんなお話に花が咲きました。あつと言

う間の2時間でした。

ガンピー穀物倉庫の大谷和子さんと試行錯誤しながら、地方でも頑張っていて行って行きたいす。

城崎温泉駐在員 足立幸生

城崎温泉駐在員 足立幸生



《社会見学&親睦旅行》

日時・・・11月1日(土)～2日(日)

日程・・・(1日目) 伯方の塩(株)大三島工場 見学
(2日目) ナカノヤ高松で手打ちうどん 体験

参加者・・・13名

内容・・・1日目は天気も不安定な中、瀬戸内しまなみ海道をわたり伯方の塩(株)大三島工場塩つくりについて学びました。伯方の塩は輸入天日塩田塩(メキシコ・オーストラリア)を日本の海水で溶かしたものを原料とされています。「安定した品質の製品が安価ででき、しかも二酸化炭素の排出が少なくてすむ」との理由でした。それを濾過↓かんすいタンクで微細な砂・泥を浮上と沈澱で分離↓蒸発釜で煮つめて塩を結晶させる↓除鉄(異物を除く)↓水切り(結晶した塩と水分を分ける)↓乾燥↓その後、フルイ機にかけ除鉄・色彩選別・自動計量包装・オートチェッカーと機械によって異物などが取り除かれていきます。しかし、最後はやはり目視検査として人の目で確認されます。このような大きな会社でも、私たちの仕事も、結果最後は人の目で確認する、食品を取り扱う者としての共通点を見つけた気がしました。

2日目は、手打ちうどんの体験をしまし

た。うどんの生地は、春夏秋冬で塩の量が変わること、あとはリズムよく生地をこねていくこと。楽しい音楽が流れる中、みんなで生地を足で踏みながらこねました。カットしたうどんは、各自太いのや細いのや色々ありましたが、とても美味しくいただきました。よい体験ができました。



今後の予定

◆熊取農業祭準備

12月6(土)

貝塚市山手公民館

◆熊取農業祭

12月7日(日)

熊取町立中央小学校グラウンド

「熊取雑煮作り」

◆平成26年度 冬季研修会

平成27年2月22日(日)

京都テルサ

*詳しい内容は後日案内致します

◆食育推進認定講座・福岡会場

平成27年2月4日(水) 10時～16時

福岡市中央市民センター ホール

※受講資格者

専門調理師・調理技能士の資格取得者

※食育推進認定料

6000円

※受講希望者は至急 会長 谷本厚美まで連絡して下さい。

TEL 090・7768・3134

今回は京都ブロック、料理教室のテーマとなった薬膳について少し紹介したいと思います。

『薬膳』って？

古来中国では動物や植物の持つ力を研究し、ひとりひとりが病から逃れ、健やかな生涯を全う出来る方法を作り出して治療や食生活に活かしてきました。それから我が国にも伝わり東洋医学、漢方薬と云った医療の分野だけでなく、日常の食生活にも生かされて気付かないけれども私たちの生活にも深く根を下しているのです。

改めて「薬膳」と云うと、毎日の生活からは離れている独特の分野であり、専門的な知識が必要です。しかし伝統食や言い伝えの中にはそれらの知識や知恵が生かされている物もたくさんあります。

「医食同源」「身土不二」「一物全体」「腹八分目に医者いらず」「柿が出たら医者引つ込む」など・・・治療の為の薬膳は一般には関わりにくい分野ですが、昔からの知恵や知らない間に使っていた知識を、日常の食生活に意識的に活用する事は出来るし、それが健康生活に繋がれば何よりです。



では、薬膳料理はどんな風に意識すればよいのでしょうか。

五味（辛・甘・酸・苦・鹹）

五色（青・緑・赤・黄・白・黒）

五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚）

季節（旬）と土地（産地）

体質（寒・熱・虚・実）

季節によって身体に起きるトラブルは違ってきます、季節の変化を知ること。

その時の自分に合う食べ物を選ぶ、自分自身の体を知ることが大事になってきます。

旬の食材はその季節の身体的トラブルを解消するのに役立ちます。

春・・・その土地で採れる旬の青い野菜、イカやホ

タテ等の海鮮類、苦味の山菜

夏・・・瓜やトマトなど旬の野菜、豚肉、豆腐など

水分豊富な食材

秋・・・ミカンなどの柑橘類、豆類、キノコ、ネギ

など旬の野菜

冬・・・ネギ類、豚肉、鶏肉、旬の野菜

『過ぎたるは及ばざるが如し』

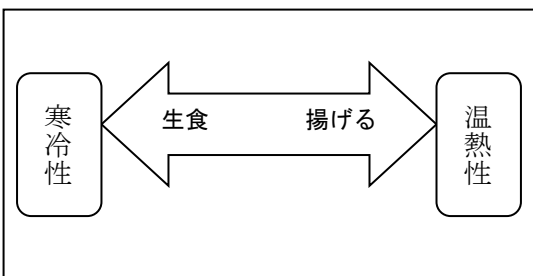
有効でも食べ過ぎないように・・・

五感を活かし、五味・五色のバランスの取れた食生活を進めましょう

◎食材の持つ効用は様々で、何かと多忙を極める日頃の食生活の中で活用を図るのは困難ですが、調理法や食材の組み合わせによって、マイナスの食材がプラスになったり、その反対になったりします。

そんな時思い出すのが祖母や母、先輩たちから聞いた教えてもらったりした、食べ合わせの話や調理法ではないでしょうか。近代科学が発展して医学や栄養学の進歩も著しいものがあり、また調理器具の発達による調理法の変化や生活環境の変化によって、先人の教えには矛盾を感じたり、言い伝えには間違っていたりする事柄も多いですが、活用できる先人の知恵も多いのです。

この料理教室は医療目的ではなくて、日常の食生活を少しでも豊かにし、楽しく健康な毎日を送る事が出来たら、やがて生涯を通じた健康生活に繋がるのではないかと考えています。例えば調理法を大別してみると



この図の様に同じ食材でも調理法により、身体を内から温める時と冷やす時があります。
おろし大根（生食） 身体内から冷やす働きがある。
ふるふき大根（加熱） 体内から温める効果が生じる。
 冬季の献立に応用される。これは、どの食材にも通用することです。

●京都ブロックで、9月に行われた「秋の薬膳混ぜご飯」のレシピの紹介をさせていただきます。

秋の薬膳混ぜご飯

材料（4人分）

米…2カップ
鶏肉…150g
れんこん…150g
しめじ…100g
にんじん…50g
生ひじき…100g
（戻したものでもよい）
焼き海苔…2枚
調味料

しょうゆ(大4)・はちみつ(大2)
酒(大2)・オイスターソース(小2)
米酢(大1)・胡麻油(小2)

作り方

① れんこんは小さめのイチヨウ切りにして、さっと水にさらしたら、キッチンペーパーで水気を切る。

② しめじは石づきを切り落としほぐす。鶏肉は一口大に切る。にんじんもイチヨウに切る。

③ フライパンに胡麻油を熱し、鶏肉を炒めて焼き色をつけたら、にんじん・ひじき・れんこん・しめじを入れ炒め、全体に油がまわったら調味料を加え炒り煮する（中火程度にして焦げないように火を通す）

④ 汁気を少し残して火を止め、温かいご飯に混ぜる。

⑤ 器に盛り、焼き海苔を（もみ海苔にして）のせる。

◆レンコンの効用

*身体にこもった熱を冷まし、唾液の分泌を促進して喉の渇きを抑える。

*熱で出血し易い状態を改善する。

☆薬膳は、特別な食材と専門知識が必要で、非日常的な料理だと思われていませんか？

身近に採れる旬の食材や日常使う食材でも、その特性を生かした料理なら薬膳といえるのではないのでしょうか。

やがて訪れる次の季節を元気に迎えるため、旬の食材や健康に良い食材を使う料理を学んでいきたいですね。



編集後記

この間、夏季研修会が行われたと思っていたのに、あっという間に紅葉時期が過ぎ、冷え込む冬がやってきました。この頃、1年過ぎるのが早いと思うのは私だけでしょうか……。だからこそ、1日1日を大事に過ごさないといけませんね(*^_^*)

夏季研修で、松井先生に教わったパラパラ炒飯を何度か作ってみました！余りものの御飯でも好評です(*^_^*)v
もっと早くはぐくみ18号発行できれば良かったのですが、遅くなってしまい申し訳ありませんでした。今後も会報誌のさらなる充実の為、皆様の活動報告・他のブロックの人に聞いてみたい事などあれば、お待ちしております。よろしくお祈りします。

広報 羽賀田 里美