

全学調 第9号

はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会
会長 山中 弓子
貝塚市三ヶ山662-1
Tel・fax 072-446-1667
平成23年10月20日 発行

東日本大震災により被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成二十三年度 夏期研修会開催

日時 平成二十三年

八月二十一日(日)

場所 大阪府貝塚市

中央公民館

御来賓

奈良県調理師

連合会・会長

柳原 卓男氏

参加者

当会員 三十七名

築野食品工業

料理研究家

足立 敦子氏

営業業務部

食油脂担当 部長

中井 孝治氏

顧問

笠原 美香子氏

◇研究部長挨拶

立花 かほ子

まだまだ暑い中参加して頂き有り難うございます。本日は築野食品工業(株)様のご協力での研修会を開催させていただく事になりました。そして会員の皆さんも努力して頂き、今日の研修会で私たちの合い言葉「一步前へ！」を実現させていきたいと思えます。今日学んだ事を自分のものにし、地域に広めて頂ける様な研修会にしたいと思えます。宜しくお願ひします。

築野食品工業株式会社による

こめ油を使つての調理実習&

こめ油の紹介

◇調理実習

T S U N O

お料理サロン

講師：料理研究家

足立 敦子先生

講師紹介

元辻クッキング阪神校・校長、NHK「きょうの料理」・ラジオ大阪「ほんまもん原田年晴です」毎木曜日の築野食品工業(株)提供番組「あつちゃん先生のさらりと一品やABCラジオ毎火曜日「ドッキリ!ハッキリ!三代澤康司です」にもレギュラー出演。他、多数のテレビ番組のフードコーディネーターや、芦原女史短期大学非常勤講師も務め活躍は多岐に渡る。

献立

☆揚げ豆腐の甘酢あんかけ

☆えのき茸と貝割れ菜のジャコサングタ

※作り方は夏期研修会資料をお読み下さい。
調理時間が1時間の中で、皆手際よく分担し調理していました。



◇こめ油の特徴

100%お米が原料(米ぬか・こめ胚芽)
全国的に40%以上の小中学校の給食で使用されている。

こめ油の栄養成分 (100mg中)	
不ケン化物	
〔三大成分〕	
・植物ステロール	900mg
・γ-オリザノール	50mg
・トコトリエノール	25mg
〔その他〕	
・トコフェロール	30mg
脂肪酸	
・オレイン酸	42g
・リノール酸	37g

不ケン化物(油脂の中に含まれている石けんに

ならない成分のこと)

こめ油は一般の植物油よりも豊富に含んでおり、健康効果・美容効果の担い手です。

植物ステロール 油の食物繊維

・コレステロールの調節に役立つ。

・植物油の中でも最高の含有量

こめ油は100グラム中965ミリグラム

ム

大豆油は100グラム中190ミリグラム

ム

・植物ステロールの摂取は、血液中の余分なコレステロールを減らすうえでたいへん有効。植物ステロールは、コレステロールの消化吸収を阻害する働きがある。

・植物ステロールによって減るのは主に血液中の悪玉コレステロールで、善玉コレステロールにはほとんど影響しないのがわかっている。また植物ステロール自体は、ほとんど吸収されずに排泄される。

マ(ガンマ)ーオリザノール

・抗酸化作用(活性酸素と呼ばれる有毒な酸素を消去する働き)があり、酸化しにくい。
・体内の余分なコレステロールを減らす作用もあり、高脂血症の治療薬にも使われている。

トコトリエノール

・ビタミンEの仲間。
・抗酸化力は従来のビタミンE(αアルファトコフェロール)の数十倍にのぼる。

・血液中の悪玉コレステロールを減らしたり、動脈硬化を抑えたりガンの予防効果も報告されている。

トコフェロール

・トコトリエノールとトコフェロールは、それぞれαアルファ・ωベータ・マガンマ・デルタの4種類がある。
・αトコフェロールは天然の抗酸化剤として知られ、植物油の中には保存性を高める為、αトコフェロールを添加しているが、こめ油は添加せずに栄養機能食品の表示が可能。
・αトコフェロールも含有。基本的な働きはαトコフェロールと同じ。

リノール酸

・脂肪酸は油の主成分。
・リノール酸は必須脂肪酸。
・悪玉コレステロールだけでなく、善玉コレステロールまでへらしてしまう欠点がある。
・酸化されやすい多価不飽和脂肪酸であり、取りすぎると体内で過酸化脂質やアレールギーの原因物質を増やすこともあり、リノール酸に偏った調理油の摂取は好ましくない。

オレイン酸

- ・酸化されにくい一価不飽和脂肪酸で悪玉コレステロールだけを減らす働きがある。
- ・リノール酸とともにオレイン酸をバランス良く含むこめ油はリノール酸の短所を補い両者の相乗効果が期待出来る。
- ・こめ油はリノール酸30〜35%に対しオレイン酸を35〜42%含んでいる。
- ・オレイン酸を多く含むのはオリーブ油(約72%) 大豆油は約28%。

風味が良く油酔いが少ない。

- ・加熱に強く酸化しにくい。一般の油は190度位で焦げはじめるが、米油は250度まで大丈夫。香ばしくカラッと揚がる。
- ・抗酸化成分の豊富なこめ油は他の油より酸化しにくく、油酔いしにくい。

米ぬかの新用途

- ・工業製品・化粧品・肥料・医薬品にも使われている。



米ぬかの流通

- ・847万8千トンの玄米の8%〜10%、84万7800トンの米ぬかが発生。その三分の一くらいが米油産業に流通。
- ・米ぬかの二十%位が油分。五百グラムポトル一本取るのに三十数キロ〜四十キロ位の玄米が必要。

※資料提供・築野食品工業(株)

◇交流会

※実習した時と同じメンバーで、テーブル毎に発表していただきました。

〔意見交流会発表内容〕

- ・ケーキの火加減が難しい。
- ・ケーキのベーキングパウダーは160度以上になると、にがみが出るのでゆっくり時間をかけて焼いた。
- ・ケーキは保育園向きかもしれない。
- ・ケーキはあっさり良かった。
- ・えのき茸等のきのこ類は菌が多いと聞きましたが、生でもいいのでしょうか？
- ・えのき茸の生食には違和感があった。
- ・ちりめんじゃこを沢山のこめ油で炒めたが、油切りしてカラッと出来た。

・えのき茸のシャキシャキ感がいい。

- ・ご飯はもちもちしておいしい。こめ油有り・無し両方食べて味比べしてもいいと思う。
- ・揚げ豆腐の油はしつこくなかった。再付着もなかったのが良い。
- ・こめ油が全ての献立に入っているが、しつこく無く美味しかった。
- ・油を沢山使っても(こめ油は)体にいいので安心です。
- ・業者提供の説明も色々あったので良いと思う。
- ・調味料は自分で計量したかった。
- ・油の種類を複数使用して、それぞれ違いをみたかった。
- ・全体にあっさり・おいしく頂けた。
- ・こめ油の認識が高められた。
- ・各地域の方と参加出来て良かった。
- ・職場はセンター方式でこめ油を使っています。場内は油臭くない。
- ・職場は病院で、患者に合わせて同じ献立・食材でも硬い柔らかいと味付けは難しい。委託業者によって、人材・経費の面で厳しい状況です。

〔まとめ〕

・今年は例年と違い企業から講師を招いての調理実習でした。パワーポイントを使って会社の概要と、今回メインで使用するこめ油についてとても分かりやすい説明を聴き、足立先生からは料理手順説明があり、実習中も各テーブルを回ってアドバイスをして頂き、調理がスムーズに楽しく出来たと思います。

・職場環境がそれぞれ違っているメンバーが集まったの実習でしたが、有意義な会になったのではないかと意見を多く聞く事が出来ました。

・今後も沢山の会員の方に参加して頂き、地元状況等の情報交換の場になり、少しでも吸収して明日からの仕事に一步前向きになれる事を希望したいと思います。



経過報告

平成二十三年度

食の安全に関する調理講習会

報告者 長屋 恵利子（岐阜）

日時 平成二十三年 八月四日～五日

場所 昭和女子大学 人見記念講堂

〔講演〕

「学校給食に求められる役割

～衛生管理&調理技術の向上～」

文部科学省スポーツ・

青少年局学校健康教育課

学校給食調査官 田中 延子氏

「調理場における衛生管理&

調理技術マニュアル」

日本学校調理師会

会長 山本 五十六氏

「学校給食調理における

衛生管理について」

東京医科大学 兼任教授

中村 明子氏

〔特別講演〕

「こども達の食を考える」（食の原理）

料理研究家・フードプロデューサー

土井 善晴氏

〔実践発表〕

「調理技術に関する主題」

神奈川県大和市

「個別指導（アレルギー）

に関する主題」

「衛生管理に関する主題」

〔感想〕

昭和四十八年の第一回より今回第三十九回を迎え、全国の学校給食調理員が一同に会しての講習会が開催されました。本年は東日本大震災の影響もあり参加者は六百十名となりました。

田中調査官の講演にて、第二次食育推進計画によりますますの学校給食における食育の推進が進められ、それに携わる学校給食調理員にますます重要な役割が求められる事を話されました。衛生管理についてはヒスタミン中毒が増えている事を受け、マグロ・カジキマグロの取り扱いの注意や又、サルモネラ中

毒の発生の事例により、二次汚染防止の為の
確実な調理器具の消毒や食中毒発生施設の問題
点当が挙げられました。

又、新たに「衛生管理&調理技術マニュアル」
が作成され、大量調理の特徴や課題・調理
技術の科学的な裏付け・一定の品質のものを
調理するための「標準化」の推奨・食中毒
の原因物質の解説・調理技術不足による食中
毒事例等が示されました。

今回の講習会にて、これからの調理員とし
て求められる事は衛生管理に配慮するあまり
美味しさを損なう調理が行われていないか、
調理技術を伝える事が困難になっていないか
等を踏まえ、衛生管理と調理技術がともに向
上し美味しい給食を安全に届けなくてはなら
ないという事です。私たちは学校給食調理員
として、食に関する指導の教材としての学校
給食であることを認識し、安心・安全で美味
しい学校給食であるよう共に取り組んでいき
たいと思います。



専門調理師試験を受けて

※今年度の調理技術技能評価試験を受けた四
国の8名の方々が、松山市教育委員会の研
修で体験を発表されました。全員の発表を
お載せ出来ませんが3名の方を紹介します。

報告者 堀本 富美子

「それでは始めて下さい。」試験管の合図で一
斉に作業に取りかかる緊張の一瞬。七月三十
一日、私たち八名は大阪にて『給食用特殊料
理調理作業実技試験』を受験してきました。

課題は種類、三人前を指示事項に従いそれ
ぞれの食材・調味料をキッチンスケールで計
量しながら、下処理作業を四十分、調理作業
を1時間で盛り付けて仕上げる内容です。

この資格試験の存在は一年前に同期の松本
さんから聞き初めて知りました。他の都道府
県と比較すると愛媛県や松本市での資格者が
著しく少ない事、民間の調理従事者の資格者
が多い事、国家試験である事、私は自分のス
キルアップに繋がると思い受験を希望しまし
た。

学科試験免除の講習を先に奈良で受講し、
今回は実技の試験でした。本試験の一ヶ月前
より二回ほどデモンストラーションと実技講習

をして頂き、時間ロスをなくするための練習を
個々に重ねてきました。通常の共同調理場
での作業では皮むきやカッティング等は機械で
行う為全て手切りの作業は至難の技でした。
緊張の連続の中ではありましたが、自分なり
の行程で作業を終える事が出来ました。

帰りの車中では個々の反省点等が口々に飛
び交いとても賑やかでした。「今日出来なかつ
た事は新学期の給食の中で活かしていったら
いいんじゃない」との松本さんの発言に私達
は深く頷き達成感と安堵の中大阪を後にしま
した。

私はこの受験で他の都道府県の給食調理に
従事されている方々と交流が出来、様々な献
立や調理法、施設や設備の存在を知り松山で
もこんな給食を提供したい。そう痛感しまし
た。毎日の献立に何の疑問も持たず定刻通り
に納めて安心の給食から、子ども達が食に対
して深く関心を抱き喜んで食べてもらえる給
食へと変わらなければ本当の食育にはならな
いのではないか?そのために私達調理員は
日々精進しつつ現場からの声を絶やさず発信
し続けていこうと思いました。

最後になりましたが、私達の今回の受験に際
しご尽力を頂きました全国学校調理師連合

報告者 小原 千津子

私は昨年のお頃だったか『専門技能士』という言葉を知りました。「こう言うのがあるけど受けてみない」と声を掛けてもらいその時は軽い気持ちで「ウン、するする」と言っただけが始まりました。

私達は3月に熟練者講習会の為奈良へ行き学科試験免除の講習を受けて来ました。四国ではこの学科・実技の講習を受ける場所さえ無いのがとても残念でした。それから忘れかけていた頃、1回目の実技講習を6月に受けました。それもわざわざ大阪から全国学校調理師連合会の有志の方が何名か来て教えて頂きました。それは時間内に3品の料理を作るというものでした。衛生面は勿論、手洗いや野菜の切り方、また1グラム単位での作業に驚きました。でもそういう作業を踏まえた上で時間内に仕上げなければなりません。見ただけではどうも出来ないものではないと思いましたが、それでも教えて頂いている事を一生懸命にメモに取りました。それから1ヶ月後の7月に2回目の実技講習を受けました。それでもなかなか時間内に仕上げる事が出来ず、試験日まであと1週間です。私はその頃だんだん焦りと身体の不調に悩まされ弱気になっ

ていました。そんな時「頑張ろうよ」と言っただけで声を掛けて励ましてくれた仲間や友達がいなかったら頑張れたんだと思っっています。そして3日間位にやっとうとうどうにか時間内に出来る様になり、それからイメージトレーニングと実技の繰り返しで1分1秒でも早く時間短縮出来る様にと取り組みました。そして本番当日です。もう自分のしてきた事を信じて頑張るしかないと思いつつ試験に挑みました。

この試験を受けて調理に対する見方や考え方が変わり、以前とは違った角度で見られる様になったと思えます。これから給食を作っていく上で今回体験した『ものを作る大変さや難しさ』を改めて実感した事を仕事の中で活かしていければいいなと思っています。そして試験を受けるにあたり、お世話し協力して下さいました方々や一緒に頑張った仲間、又励ましてくれた友達に感謝したいと思います。有り難うございました。



報告者 渡部 美智子

松本さんの、日頃職場での給食に対する熱

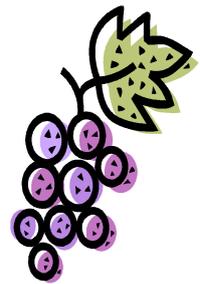
意と行動力にはいつも驚かされてきました。

そんな職場で先輩に「渡部さんもこの調理師試験を受けてみたら？」と言われ皆前向きに頑張っているんだなと思ひ、私も最近ちょっとたるんでいたので気を引き締める為に受験する事にしました。その後、何日かして先輩は受験しないとの事、1人で勘違いしてしまひ受験する人は私より若い人達ばかりで不安になってきました。その後の講習会でも緊張でおなかや頭まで痛く、倒れそうで体力の無さに年を感じました。何の得も無いのに大阪からわざわざ講習に来て下さる全国学校調理師連合会の皆さんの想いに応えなければと思いつつも仕事と家の用事に疲れ、眠さに負け1日目に準備をし、二日目に下処理、三日目に調理をしようと思つたら野菜が腐つていたり、買った物を忘れてる様にならなくてイライラした日もありました。『私には無理かも』との想いもよぎりましたが、やるだけはやってみようと思ひ直し、夏休みに入ってから研ぎが終わってから有休を取り試験前の何日間かは毎日調理をしました。頭の中でも何回もシュミレーションをし、本当に一生懸命になりました。そんな時周りの人や家族にもいっぱい協力してもらえて感謝でした。

当日、大阪での集合が朝早いので前日には温泉に行き疲れも取り、早めに寝て睡眠も十分取り食事もちちんと取りトイレも行き万全のつもりでした。ところが試験が始まったら妙に緊張して失敗してしまいました。試験員の方に「続けなさい」と声をかけられやっとな続ける事が出来ました。

終わってから、何の為にあんなに一生懸命頑張ったのに失敗したのかと後悔もしましたが、これから年をとっていくと今回の様にやっても出来ない事が増えてくるのかもしれないと分らない。やっとな失敗するかもしれないが失敗したらそこから学んでまた何かに挑戦する！自分の怠けた心に挑戦していきたいと思わされました。これからの仕事においても問題意識を持って心のこもった丁寧な仕事をしたいかなければと思われました。

そして会長さんや松本さんの人に対する思いやりのお世話と行動力に頭の下がる想いでした。本当に有り難うございました。



平成二十三年度 調理技術技能評価試験

実技講習会

日時 六月 二十五日(金)～二十六日(日)
 場所 愛媛県 八名
 日時 七月 十日(日)
 場所 貝塚市中央公民館 七名

平成二十三年度

調理技術技能評価試験(専門調理師)

日時 七月三十一日(日)～八月二日(火)
 場所 あべの辻調理師専門学校
 当会より十五名受験

※当会より大阪十四名・名古屋二名・計十六名が合格しました。おめでとうございます。

松山市 教育委員会・研修会

日時 八月十七日
 場所 松山市
 講演 「給食調理員に求められること」
 講師 山中 弓子会長

平成二十三年度 専門調理師・

調理技能士の為の食育推進講座

日時 八月二十三日(火)
 場所 大阪国際会議場

(グランキューブ大阪)
 当会より七名受講

平成二十三年度 調理技術指導員講習会

発表 「食育推進活動の実践」 山中弓子会長
 日時 八月二十五日(木)～二十六日(金)
 場所 奈良県 猿沢荘
 当会より十九名受講

保護者向け食育講習会

日時 平成二十三年 十月十三日(木)
 場所 岸和田市立城東小学校
 講師 山中 会長





今後の予定

☆日時 平成二十三年

十月二十六日(水) ～二十八日(金)

場所 東京ビックサイト

内容 フードソリューション開催

☆日時 平成二十三年 十一月一日(火)

場所 貝塚市山手公民館

内容 寿大学・料理教室 山中 会長

お知らせ

☆「調理場における

衛生管理&調理技術マニユアル」の本

(文部科学省スポーツ青少年局学校健康教

育課・発行 平成23年3月)

・希望の方は 岐阜の高橋 幸子まで連絡

下さい

編集後記

深まる秋を感じるこの頃、気温の変化で体調を崩されてはいませんか？

研究部の方々には、夏期研修会の為に会議を重ねる等当日までの準備に尽力され、有り難うございました。

東日本大震災により、各方面で色々な問題が起きています。給食では食材が今まで通り揃わなかったり、福島第一原発の事故による放射能を帯びた稲藁を食べた牛・放射能汚染牛が日本各地に流通し、学校給食でも使われていて各自治体で対応しています。

広報では記事を募集しています。地域や職場で取り組んでいる事、レシピの紹介、その他知らせたい事等を送って下さい。



記事を募集！！
下記まで連絡をお願いします(^o^)
広報部長 谷本 厚美