

全学調 第23号

はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会

平成29年2月19日発行

日本各地で被災された方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成28年度
夏季研修会

【日時】
平成28年8月21日(日)

【場所】
愛知県

日東醸造 株式会社
日本料理 一灯

【研修内容】

日東醸造(株)工場見学
一灯にて真空調理・
低温調理の実習

【参加者】 22名

【目的】
専門知識と調理技術向上を目的とした交流会

●日東醸造(株)講演・見学

常務取締役 伊東盛秋氏より

三河が育んだ伝統の醤油文化

白醤油とは？

醤油は法律で5種類と決まっています。

濃口醤油・淡口醤油・たまり醤油・再仕込醤油・
白醤油です。

濃口醤油・淡口醤油・再仕込醤油は、原料が小麦と大豆が約半々なのに対し、たまり醤油は原料が大豆100%、白醤油は原料小麦95%大豆少量になります。一粒でも大豆が含まれていないと、法律上醤油と名づけてはいけないうちになつていふのです。

日東醸造で作られている、白たまりの原料は小麦が100%であり、醤油と名のれません。金山寺味噌(麦みそ)の上に溜まったこはく色の汁が、白醤油のルーツだったが醤油と名のれず「足助仕込 三河しろたまり」として、消費者の皆さんには醤油と同じように使ってもらおうと商品化されました。

一般的な醤油の製造方法は、小麦を煎って砕き、大豆は蒸しています。仕込みは半年から1年かかります。

しかし白醤油は逆で、色を薄くする工夫として、小麦を蒸して、大豆を煎って作ります。仕込みは3ヶ月、これ以上置いてしまうと色が進んで茶色くなつてしまいます。糖が一番高いと

ころで仕上げます。

また一般の醤油ではこの後「火入れ」と呼ばれる加熱処理を行います。白醤油では加熱処理で色が濃くなるのを防ぐ為、加熱処理をせざる過のみで製品にします。

白たまりは、愛知県産の小麦と、足助の井戸水、海の成分、可能な限り国産を使っています。余分なものは使わない、本当の味の白たまりです。



●一灯にて真空調理・低温調理の実習

一灯店主 長田勇久氏より

碧南市・愛知県というのは白醤油・みりん・たまり・味噌といった発酵調味料の産地であります。地元食材をその調味料で味を整え、真空調理という調理法を使いながら料理を作っております。

真空の理論から簡単に説明します。まず生の大根を真空にしてみます(袋に生の大根と食紅を入れ真空機にかける)。袋の中の空気を抜いていくと大根の中の空気も抜けます。そこに真空パックして圧をかけると食紅が入り込み、大根が芯まで赤くなりました。食材の中の空気を全部引いたところに調味液などを浸透させるのが真空調理です。普段の煮物では、大根が煮えてから調味料を入れて、時間をかけて中まで味をしみ込ませる。しかし、真空調理は真空にして調味してから煮るという、今までとは違う調理法となってきます。普段の煮物は、外側が濃い味で、内側が薄くなりますが、真空調理はしっかり調味料が入るので、中まで均一な味になります。



真空された野菜

また、鍋で煮込むと水分は蒸発していきませんが、真空調理は水分の蒸発がないため煮汁が少なくて済みます。そして鶏肉などで言うと、タンパク質の凝固温度は60〜70℃なのでそれ以上の温度になると離水し硬くなりますが、真空調理はこの温度内で調理するので柔らかく仕上がります。

真空調理のメリットは、「旨みがにげない」「味がしみ込みやすい」「調味料が少なくてすむ」「日持ちする(空気にふれないので酸化しにくい)」「煮崩れしにくい」「作業の均等化」「保存料を使わなくてよい」などがあります。

しかし、設備の問題もあり、真空調理を導入するハードルは高いかもしれません。技術や方法論は他にもあるので、そこに合ったシステムでやってみてもらえばいいかなとも思います。ただ、ひとつ言えるのは、作る人にとって快適な環境で、食べる人にとって美味しいもの、体に良いものを提供することが大事であるということです。店ではなるべく自然に近い地元の野菜、地元の調味料を使い、出来る限り、強く付けた味ではなく、素材の味を引き出すような味付けを考えています。

2016年夏、碧南で醤油サミットが開催されました。それにちなんで、市からの依頼で白醤油レシピコンテストの審査員を務め、そして醸造文化を未来につなげるため、メーカーさんと一緒に小学校で白醤油の出前授業をしています。

他にも生産者さんのネットワークをいかし

て、子どもたちに本物を体験する機会を作っています。皆さんも出来ることで、地域の食文化を大切にしていただけたらうれしいです。



〈真空調理レシピ〉

南瓜と冬瓜の煮物

①南瓜は一口大に切り、熱湯で霜降りにして氷水に落とす。冬瓜はさつと油通ししてから、熱湯にくくらせて油抜きして氷水に落とす。

②それぞれ真空のフィルムに入れて煮汁とともに真空(30秒)する。

③95℃のスチームで30分加熱して冷却する。
フルーツコンポート

①ナシは皮をむき8つに切る。キウイは皮をむく。
②それぞれシロップとともにフィルムに入れ真空(30秒)する

お詫びと訂正

「はぐくみ・22号」と10周年記念式典のご来賓紹介におきまして、**金田雅代様**のご紹介を正しくは「**女子栄養大学名誉教授**」とさせていただきます。日本女子栄養大学客員教授と載せてしまいました。ここに深くお詫びと訂正を致します。申し訳ありませんでした。 役員一同

経過報告

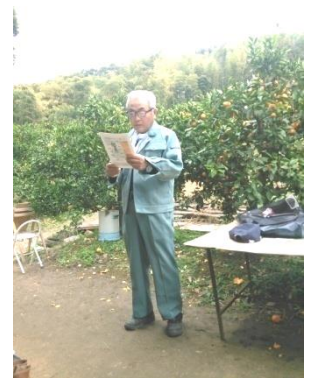
●地元産物ふれあい交流会〜みかん狩り〜

前日準備
日時 平成28年11月19日(土)
場所 貝塚市立山手地区公民館
参加者 会員7名

●地元産物ふれあい交流会

日時 平成28年11月20日(日)
場所 貝塚市南川農園
参加者 会員12名

一般 大人26名 子ども5名
「遊味」で集合しハイキングがてら、みかん山まで歩いて行きました。現地にて農園の南川さんより、みかんを作るにあたっての話。熊取町の食生活推進員協議会の方々から、食育のクイズを交えた話がありました。昼ご飯に、豚汁やかやくご飯などを食べ、みかん狩りなど楽しい1日を過ごしました。



南川農園・南川さん

●熊取町農業祭・前日準備

日時 平成28年12月3日(土)
場所 貝塚市立山手地区公民館
参加者 会員7名

●熊取町農業祭

日時 平成28年12月4日(日)
場所 熊取町立中央小学校グラウンド
参加者 会員12名 子ども2名

熊取雑煮 炊き出し(無料配布) 1300食
来場者 700人



雑煮に並んでいる人達♪

●シングルマザーのほほえみタイム

〜親子クッキング〜
日時 平成28年12月8日(日)
場所 貝塚市立山手地区公民館
参加者 会員4名
大人12名 子ども9名

【献立】タンドリーチキン

野菜たっぷりスープ
プチケーキ

参加者の感想より

(子供たちより)
みんなで協力し合って料理を作るのが楽しかった。
おいしくて野菜スープをおかわりした。家でも作りたいです。

(大人の方より)

子どもたちが楽しく料理をしていたので、よかったです。

他のお母さんたちと話せた事や、子どもたち同士が遊んでいたことが良かった。
楽しかったので、また参加したいです。



シングルマザーのほほえみタイムのメニュー



〈京都ブロック〉

●日時 平成28年10月29日(土)

場所 南丹市日吉集落基幹センター

参加者 40名 スタッフ(会員)6名

献立 鶏むね肉と舞茸の焼き物

柿ナマス

筑前煮

けんちん汁

手まり寿司

簡単葛餅

和食の基本的な「一汁三菜」

国際交流の橋渡しをする、里山グローバルエクスチェンジと近畿大学の学生らが企画した国際交流里山合宿が昨年同様行われました。

近畿大学の国際交流ゼミの学生14人が日本で暮らす留学生らに日本の文化や暮らしを体験してもらいたいと、企画した郷土料理教室に「チームおば給」が指導員として参加しました。関西一円で学ぶスペイン・台湾・タイ・インドネシア・香港・フィリピン・インド・ネパール・オランダ・サウジアラビアなどの10ヶ国20人と南丹市内の小学生も参加。



昨年よりも倍近い人数の40名とスタッフ6名で、賑やかに楽しく行われました。4テーブルに分かれ、うちひとつは「ハラル」食材専用、ひとつは「ベジタリアン」専用のテーブルを作り、食材を間違えないように気を付けました。試食では、隣のテーブルが気になり味見をしたりと、和気あいあいとした中で楽しく食事しました。食事後には、各国の留学生が自国の紹介を日本語で一生懸命話してくれました。



●日時 平成28年12月10日(土)

場所 南丹市美山町下吉田公民館

参加者 男性7名・女性8名

スタッフ(会員)4名

献立 焼き鳥のポン酢和え

ワカメと梅の混ぜご飯

たたきゴボウの煮物

里芋と大根の味噌汁

焼きリンゴ

豆乳チャイ

チームおば給が指導員として行われた『男の料理教室』も、今年で4回目をむかえました。

今回は、元気な毎日を過ごすために必要な減塩を少しの工夫の調理で出来ることの説明を交えて行われました。回を重ねるごとに、お父さんたちも手際よく料理が出来上がっていききました。昼食会では、お母さんたちも一緒に食べました。「おいしい」という声に、少し照れながら、得意げなお父さんたちの顔が印象的でした。地元野菜も持ち寄ってとても美味しい・楽しい昼食会になりました。



今後の予定

●調理技術指導員講習会

日時 平成29年2月23日(木) 9時～

場所 エル大阪(大阪府立労働センター)

●食育推進員講座・大阪会場

日時 平成29年3月7日(火)

10時10分～16時30分

場所 大阪市立こども文化センター

●平成29年度第11回定期総会

日時 平成29年5月28日(日)

場所 未定

●平成29年度調理技術・技能評価試験のデモンストラーション

日時 平成29年7月初旬

場所 貝塚市にて

※デモンストラーションの詳細い日時・場所は未定です。

受講されたい方・もしくは受講希望の方を知っていましたが谷本(会長)までご連絡下さい。

携帯番号… 090 | 7768 | 3134

●熟練者講習会

日時 平成 29 年 8 月中旬以降の平日
場所 未定

※熟練者講習会は（社）調理技術技能センターの実施する国家試験「専門調理師及び調理技能士」の資格を得る為の学科試験が免除になる制度です。

まだ詳しい日時や場所は未定ですが、受講されたい方は谷本（会長）までご連絡下さい。

携帯番号… 090 | 7768 | 3134

熊取コロッケ
「くまコロ」新登場！

山中名誉会長が熊取町と共に手掛けてきた「くまとりコロッケ」が商品化されました。

くま取コロッケが出来るまで

地域にある農産物を活かして何か出来ないか、また、地域に住む人、みんなが誇れるものを作りたい、そんな想いから熊取町の農業者・食に携わる方等々が集まった「熊取食のブランド創造会議」において地域の特産「里芋」を使ったオリジナル料理のレシピ「熊取コロッケ」を考案しました。

「熊取コロッケ」は、里芋特有のとろろり食感で和風だしのきいた、とても味わい深いコロッケです。また、通常の小判型のコロッケとは違い、熊取町に住む人達がみんなやさしい気持ちで円満である「輪」をイメー

ジシ、まるい形になっています。
じゃがいもコロッケとは一味違った、「熊取コロッケ」を作ってみて下さい。

「熊取コロッケ」レシピ

材料（4人分：目安 16 個）

里芋	400 g
玉ねぎ	1/2 個（100 g）
舞茸	1/2 パック（50 g）
だし汁	1 カップ
薄口醤油	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩・コショウ	適量
小麦粉	小さじ 1

〈フライ粉〉

小麦粉	適量
溶き卵	〃
パン粉	〃
揚げ油	〃

※こめ油を使うと、より美味しく食べられます☆

作り方

- ① 里芋は、丸のまま茹でて皮をむき、鍋に入れ、だし汁とみりと薄口醤油で煮る。水気を切り、熱いうちにつぶし、塩・コショウする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、舞茸は粗いみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、大さじ 1/2 の油で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら舞茸を加えて炒め、塩・コショウして小麦粉（小さじ 1）をふり入れ、さらに炒めたあと里芋に混ぜて冷ます。
- ④ 丸く形成し、小麦粉を薄く表面につけ、溶き卵にとおしパン粉をつけてカラリと揚げる

大阪支部担当の夏季研修について、

震災の体験型研修を予定しています☆

～自分達の身に起きるかもしれない震災～

日本各地で震災が続いています・・・

ライフラインが止まってしまったら？ どうしよう？ 何をすればいいの？ 不安・・・
3日間生活する最低の備蓄が必要と言われていています。震災が起こる前に知っておきたい事を研修します。是非参加してくださいね！ 8月に予定しています。

風邪がはやっています！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



編集後記

新年が始まり、あっという間に2月に入ってしまった。もっと早く発行しなければいけなかったのですが、遅くなってしまいました<(_ _)> 今年に入り数年ぶりの大雪…皆さんのところは大丈夫でしたか？私の勤務している学校では、大雪警報で休校が5回もありました(*_*) 今回、記載させてもらった夏季研修会では、私たちが仕事や家庭で使っている醤油について。また真空調理という今までとはまた違う新しい調理法について研修することが出来ました。これらの事を、大量調理にも活かして行けたらいいな～と思いました。同じ職場で、同じ仕事をしていると、なかなか新しい事を取り入れるということが難しくなってきます。これらの研修などで得た知識を少しずつでも、自分の環境の中で取り入れて行けたらいいなと感じました。

*会報に載せる記事を募集しています！皆さんの情報など、下記まで送ってください。

広報 羽賀田里美