

全学調第15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 25 年 11 月 10 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 25 年度
夏季研修会 開催

日時 平成 25 年

8 月 18 日

場所 西宮市

「プレラ西宮」

講師 大阪あべの

辻調理師専門

学校

小谷 良孝氏

参加者

当会員

賛助会員

築野食品工業(株)

中井氏・中前氏

(有) 関紀産業

川上氏

【会長挨拶】

おはようございます。今日は暑いところ御参加頂き有難うございます。

今日の講師は大阪あべの辻調理師専門学校の小谷良孝先生です、とても素晴らしい先生です。今日は魚の三枚おろしをします。大量調理の現場では魚をおろす事はあまりないのですが、料理検定や介護食士検定で三枚おろしの試験があります。是非しっかり勉強して習得し、家に帰って魚を1匹買ひ自分で調理して、今日の実習を実践に繋げて頂けたらと思います。

調理実習

講師 小谷 良孝氏

【実習メニュー】

☆鰯サラダ包み焼き

☆鰯南蛮漬け

☆ゆで豚の山椒油味噌添え

※鰻ご飯・研究班で用意。

※レシピと鰯の三枚おろしの写真は、研修会資料に載っています。

※当日は都合により、鰯の代わりに鯖で調理しました。



【築野食品工業株式会社 中井氏・中前氏】

昨今、おかげさまをもちまして学校給食でこめ油が使用される地域が増えてきており、誠にありがとうございます。今日は、皆さまに「におわない、クセがない」というこめ油の特長をご紹介します。

加熱調理中に気分が悪くなる「油酔い」の発生メカニズムを解明し、調理現場の環境改善に貢献できるというお話です。

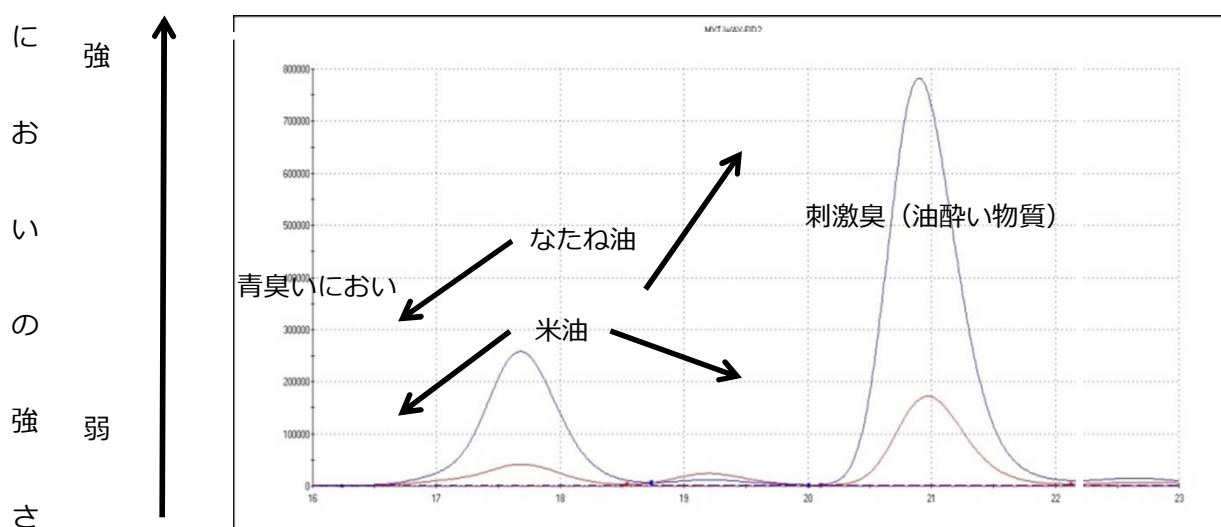
食用油脂を用いてフライや炒めなどの加熱調理を長時間行くと、調理場に不快臭がこもり、調理者が「油酔い」と呼ばれる気分の悪さを訴えることがあります。この「油酔い」の原因物質（アクロレイン）がリノレン酸の含有率との相関関係が高いということが明らかになり、アメリカの油脂の学会誌にも発表されました。

こめ油と一般的に流通しているサラダ油と比較した結果、加熱調理時の不快臭の原因となる物質のリノレン酸の含有量が 1/4～1/5 と少ないということです。

また別の研究で、この不快臭となる物質が唾液に溶けることで味覚として認識され油の味になることがわかってきました。こめ油は不快臭となる物質が少ないことから、素材の味を活かすということが実証されたこととなります。

これからも、こめ油の情報発信をしてまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。

図 におい成分のクロマトグラム



【有限会社関紀産業 川上氏】

こんにちは。毎日こういう料理（調理実習）を食べると心が豊かになって、世の中が皆不景気と言っていますが、僕はやはりそういう時代だからこそ美味しい物を食べて豊かな気持ちになり、世の中がどうであろうと前向きに考えられると思います。

そういう中で僕自身いつも昔から、美味しい豚肉を自分が食べたいのであれば、自分で美味しい豚肉を作らなければ食べられないと感じ、20数年前から舌触りも美味しく、食べて美味しい風味ある豚を作りたいという事で、養豚の原点に戻り大阪の残飯養豚を始めました。僕はこの人間が食べる、人が一番美味しくなる様に作った料理の残り物だから、一番美味しい食べ物うちの豚は食べていると。先ほど言いました様に、美味しい物を食べれば心も豊かになる。豚も一緒です。毎日美味しく楽しい環境が必要です。

今の養豚経営者は豚にとって楽しい環境とは何か？と言えば、近代的な今の日本のマンションと同じで、外見的に綺麗な所は良い様に思います。しかし、豚にとっては外見的にいい所が良いところではなしに、豚が住みやすい、そこに居て楽しい養豚場が豚にとっていい環境であり、僕ら管理者が早く大きくなれというのでなく、「ゆっくり大きくなりや」「楽しく生活しいや」という気持ちで育て、この『犬鳴豚』が出来ました。おかげ様で泉州の地域では泉州のブランド豚として

納入させて頂いています。本日は有難うございました。



(有) 関紀産業 川上氏



築野食品工業（株）中井氏・中前氏

グループ発表

・私達（小学校給食）は冷凍の魚しか入ってこないの、一匹の魚をさばくという事はありません。ご指導頂いてなんとかさばく事が出来ました。大きい魚というどんな感じなのだろうと思っていたのですが、本当にいい経験が出来たと思います。初めてのメンバーで調理したのですが、和氣葛々と調理が出来て良かったです。他のテーブルの方とは今日はお話出来ませんでしたけれど、次の機会にも参加させて頂きますので、宜しくお願ひします。

・魚をさばくというのはなかなか機会が無いので、皆さんプロですけれど日本料理の本当に基礎的なところを教えて頂き本当に有難いなと思っています。

「基礎的なところから皆学ばなければいけないね。」という意見がありました。

・皆さん現場で炒める・揚げる等色々なプランで仕事をしているから問題無いと思いますが、今日の魚をおろすといった行為に関しては慣れていない方が多かったと思いました。私は調理師学校に行つて調理師になりましたが、調理師学校に入学した時に一番初めに教わる様な基礎知識が少ないうのかなと思えました。例えば今、現場でカツ

ト野菜が入っているか、現場でカットされているかは分かりませんが、例えば大量の物をカットするのに腱鞘炎を起こしたり、そういうトラブルは現場であると思います。そこで、正しい包丁の握り方・使い方をすれば軽減されていきます。基礎知識というのはそういったところにも応用出来ると思うのです。又、包丁が良く切れた方が仕事も楽になり、切れる包丁というのはやはり上手に研げなくては包丁は切れません。調理師学校では1から教わるので調理師学校の経験者が中におられれば、そういう人を中心に勉強していくのも現場では大変有効なのではないでしょうか？

・調理の仕上がりに早い、遅いがあるかと思つたのですが、同じ様に終わり綺麗に出来ていたので流石にプロの集まりだと、1人感心していました。豚肉を茹でるところで、学校調理師は食中毒を起こさない様に何でも高温で調理する様指導されていますが、豚肉を美味しく茹でる為には80℃位で茹でると、しっとりとして柔らかく仕上がって、いつも自分が作るとパサパサしている謎が解けてとても良かったです。美味しい料理をいっぱい頂いてとても幸せでした。有難うございました。

・鯖とか大きな魚をさばく事はなかなか機会が無かったけれど、今日は教えて頂きながら無事に来ました。今日だけでなく、家に帰ってからでも

忘れ無い様にやっていきたいと思えます。献立も家ではあまり思いつかない様な内容。サラダとお魚と一緒にホイル焼きにするとか珍しい調理法を教えて頂いて美味しくいただきました。有難うございました。

・小谷先生、お疲れ様でした。30年ぶりの講義でした。今日は鰯から鯖に変更になりましたが、鯖は鯖のおろし方もありますし、鰯との身の違いというのもここで分かったのではないかと思います。料理って、こうしなければならぬといった方法があるのですけれど、意外や意外、鰯の料理で献立を立てて頂きましたが、応用を活かし美味しいというのがこれで皆さん理解して体験出来た、良かったと思っております。それと犬鳴ポーク、すごく美味しい！一番びっくりしたのは、茹でた後の鍋に残ったアクの少なさです。それが美味しさに出ているのだと思いました。



ブロック発表

【大阪】

4月の山野草では20食程だけのこづくしのお弁当を皆で作り、2日間小谷先生や奈良調理師会の会長さんにも来て頂き、盛大に行え、大成功でした。来年も楽しみにしていると皆さん仰っていましたので、是非お手伝いできる方に来て下さい。

それと、母子家庭の集まりの中で今年は「アンパンマンの巻きずし」をしました。アンパンマンをするのに私達も皆集まり、練習をしました。が上手く巻けず、それぞれの家で練習し写メで見せ合い、何とか当日は上手くいって参加者の皆さんに喜んで頂く事が出来ました。

それともう一つ、6月に熊取の観光大学で大学生が自分達の作った体験型観光と地産地消の食事会をセットにしたツアーを行いました。その食事会のお昼ご飯を調理師会でさせて頂きました。大学生とコラボをしたり、貝塚市の三ツ星シェフでは、小学生の子ども達にお米をとぐ事やお味噌汁作りから色々な料理にチャレンジしてもらい、最終的に中学校に行く様になったら1回でも自分のお弁当を自分で作れる様に。私達も楽しませてもらいながら一緒にさせてもらっています。

【岐阜】

労働組合の担当者が私に「食育について何か出来ないだろうか?」という話がありましたので、それじゃ食育について何を話すの?何が知りたいの?食育とは何なのか?とか、例えば夏ならば何を食べれば疲れが取れるかとかの話もしたいし、会長にも相談し、資料等も頂きながら私なりに考えてさせて頂きました。

食育というのが平成17年6月に成立し、7月15日に施行実施され今に至っていると説明をしながら夏の食生活について話をし、今若い人達に食育という言葉が浸透しているのかな?という中で、将来に向かって子どもを育てる若い子達が対象でしたので自分達も楽しみながら、受講してくれた子ども達にも楽しんでもらいながら「食生活をきちっとしてや」という話をさせて頂きました。

それと、先日東京に行ってきました。その中でも、如何にマニュアルをきちんと遂行するかという事が私達の責務だという事を受け止めてきました。現場で子ども達に安心して食べさせる為にはマニュアルは必要不可欠です。アレギーも同じと言えます。対応をひとつ間違えれば危険です。そういった事を含めて私達はやはりもっと勉強しないといけないというのを学んできました。水産省の方の話もあり、今、野菜離れをしています。魚離れもしていると何故かという「面倒くさい」「料理を知ら

ない」という事です。私達でさえ今日の研修の様に魚のさばき方ひとつまともに出来ないのですからそうなのだと思います。

私達、給食の遂行しているマニュアルとのギャップは有りましたが色々な勉強が出来て良かったと思います。有難うございました。

【愛知ブロック】

今、アレギー大学へ皆で1か月に2〜3回土日に行っています。初級は大体終わっていますが、上級まで進もうと思うと11月末までかかり、何とか頑張って行こうと思っています。

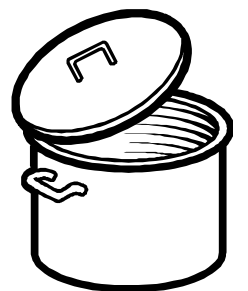
名古屋の場合、業務員さんがどんどん入られていまして、包丁を持った事が無い様な状態の方が常に入って来られるという状態です。衛生的な事も十分に伝えていかなくてはならない立場になりつつあるので、今年食品衛生の先生を年に5回、来年の2月まで2時間位づつの講義を受けます。その度に知らなかった事や、基本的な事なのに今まで経験だけできたかなという部分を凄く思い知らされ、いい勉強をさせて頂きました。又頑張ってやっていきますので、宜しくお願いします。



【小谷先生】

今日はお疲れ様でした。魚のおろし方をざつと見せて頂きましたが、まだまだですね。もう少しと練習をされた方が良いと思います。とりあえず、包丁全体を使ってきれいにおろせる様な努力を家庭でもやって頂いた方が良いでしょう。先程言われた様に切れない包丁で切るとやりにくいので、「包丁研ぎ」というのも勉強した方がいいのかと感じます。

又、この様な事をしたいと思う事を言って頂ければと思います。今日は有難うございました。



経過報告

☆熟練者講習会

場所 エル大阪

日程 8月26日(月)～28(水)

☆食育推進員認定講座

場所 新潟県民会館

日程 9月19日(木)

活動報告

【大阪ブロック】

目指せ 三ツ星シェフ

☆ちりめんモンスタをさがせ(第1回)

日時 2013年7月25日(木)

場所 大阪府岸和田市自然資料館

献立 ちりめんじゃこのご飯

味噌汁

※貝塚市の公民館講座で行われている「目指せ三ツ星シェフ」も去年と引き続き今年度も新たに受講者を募集し、17名の子どもの参加で行う事になりました。山中会長が料理指導にあたり、他の会員もテーブル講師に付き子ども達を教えています。

☆買い物&お弁当作り(第2回)

日時 2013年8月22日(木)

場所 貝塚市立中央公民館

貝塚市内のお店で買い物

献立 ご飯(おにぎり)

たまご焼き・から揚げ

ウインナー

きんぴら(ちくわ・こんにゃく

パプリカ)

※たまご焼きが1人で出来る様に1人々練習しました。おにぎりも各自工夫を凝らし、にぎっていました。お弁当箱への盛り付けが難しかったけど、楽しかったと感想がありました。

※お弁当作りのお約束として

①栄養バランス良く作ろう!

主食・主菜・副菜と彩(赤・白・黄・緑

黒・茶)が良ければ栄養も◎)

②お弁当を上手に詰めよう!

主食3… 主菜1… 副菜2

③食材は完全に冷ましてから詰める。

腐敗防止と食中毒防止の為。



♪三ツ星シェフで子ども達で作った お弁当♪



☆いもほり&おいしい料理

日時 2013年9月14日(土)
場所 山中会長の畑
貝塚市立中央公民館

献立 さつま芋ご飯

味噌汁

大学芋とふかし芋

※こども達はバスに乗り、山中会長の畑に行き、芋掘りを体験しました。

初めて芋掘りをした子もいて、楽しそうに話してくれ、自分で収穫した芋を見せてくれました。今回料理は、子ども達が芋掘りをしている間に会員が調理室で作り、帰って来た子ども達に食べてもらいながら、さつま芋の説明(歴史・品種や産地・栄養面・保存方法等を会員が話しました。)



地―1グルメグランプリ

主催 公益社団法人貝塚青年会議所

日時 2013年9月7日(土)

会場 大阪府貝塚市 二色浜公園

※サマーフェスタ貝塚のイベントとして、「水なす」「玉ねぎ」を使った地―1グルメグランプリで山

中弓子会長が出した『泉州玉ねぎのかつらぎ揚げ』がグランプリを取りました。

※9Pでレシピを載せています。

りんくうにぎわいフェスタ 2013

日時 2013年9月21日(土)〜23日(月・祝)

場所 りんくうタウン駅内及び周辺

※飲食ブースで「犬鳴豚コロッケ」を三日間販売しました。

初日 200個・二日目 300個

三日目 360個を完売しました。

【京都ブロック】

「チームおぼ給」活動報告

☆こどもほんまもん料理教室

〜料理つてとても楽しいんだよ〜

楽しく作って 楽しく食べて みんな元気

になろうね。

◇参加人数 子ども 13名 会員 6名で行っています。

和食の基本

日時 2013年7月7日(日)

場所 京都府南丹市園部公民館

献立 おにぎり・味噌汁

※初回は家庭内で見られるキッチン用具の正しい使用方法を伝える事を第1の目標として開催。

オーブントースター

日時 2013年8月2日(金)

場所 京都府南丹市園部公民館

献立 ヨーグルトフレンチトースト

こどもサラダ

※オーブントースター・フライパン・ホットプレートなどを使い、夏休みに手軽に出来る子どものメニュー。茹で卵の色んな方法での作り方。

好奇心旺盛の子ども達と関わりながら、私達も勉

強さでもらっています。反省点も出しながら次に向けてスタッフ全員で話し合い、今後もしもにしていきたいです

鯉節と昆布を使ったほんまもんの和風だしを取ろう

日時 2013年9月8日(日)

場所 南丹市園部公民館

献立 キノコの炊き込みご飯

サンマを焼く・すまし汁

青唐辛子とチリメンジャコのサツと煮

※だしそのものの味と調味しただしを子ども達と飲み比べたり、各食材をどう切ろうか考えたり、サンマを切るのは初めてで恐る恐る包丁を入れている姿が印象的でした。

おうちの人と一緒に作るメニュー

日時 2013年10月20日(日)

場所 南丹市園部公民館

献立 手作りウインナーパン

かぼちゃのポターージュ

キャベツのサツサ煮

フルーツパンチ

※今回は保護者の方も一緒に調理しました。手作りパンに関しては発酵いらずの混ぜてこ

ねるだけの簡単に出来るパン。色んな形のパンが出来ました。出来上がった料理を親子そろって楽しく試食出来ました。



今後の予定

☆食育認定講座・京都会場

日時 2013年12月12日(木)

場所 京都府中小企業会館

※講習希望者は山中まで連絡下さい。

☆平成25年度 冬季研修会

平成26年1月下旬頃予定

☆熊取町農業祭

日時 2013年12月1日(日)

場所 熊取町中央小学校

※お手伝い出来る方は山中まで連絡下さい。

☆目指せ!三ツ星シェフ

食育料理教室

日時 2013年12月14日(土)

場所 貝塚市中央公民館

☆こどもほんまもん料理教室

日時 2013年11月24日(日)

2013年12月8日(日)

2014年1月19日(日)

2014年2月16日(日)

場所 南丹市園部公民館

☆お父さんの料理教室

日時 2013年12月7日(土)

参加人数 子ども 13名 会員 6名

場所 南丹市美山町



泉州たまねぎのかつらぎ揚げ

～❀地—1 グランプリ❀～

【材料 4人分】

・泉州玉ねぎ	2個	・☆衣（A）	
・小麦粉（打ち粉）	適量	小麦粉	160g
		コーンスターチ	大さじ1
・山椒香味油	適量	重曹	大さじ1
・こめ油	（揚油用）	（ベーキングパウダー）	
		砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1
		白ごま	大さじ4
		土生姜（みじん切り）	大さじ2
		こめ油	20cc
		水	250cc

【作り方】

1. 泉州玉ねぎは5mm厚さの輪切りにし、適当にほぐす。
2. 土生姜はみじん切りにする。
3. ボウルに衣Aの小麦粉・コーンスターチ・重曹・砂糖・塩を合わせて、ザルで一度ふるい、白ごまを混ぜ合わせる。さらに、(2)の生姜・衣Aの山椒香味油・水を加えて混ぜ合わせ衣を作る。
4. (1)の泉州玉ねぎに小麦粉を少々まぶしてから(3)の衣をつけ、175℃のこめ油で衣がカリカリになるよう、色よく揚げる。
4. 色よく揚がったかつらぎ揚げに、山椒香味油をふりかける。



玉ねぎの豆知識

日本で玉ねぎが栽培されるようになったのは、明治時代からとされています。

「秋まき型」と「春まき型」があり、「秋まき型」は主に本州で8月下旬から9月下旬に種を蒔き、翌年の4～6月に収穫します。新玉ねぎと言われます。「春まき型」は主に北海道で行われていて3月頃ハウスで種を蒔き、9月頃に収穫され、比較的辛みが強いのが特徴です。

硫化アリルという成分（切った時に涙が出る）が体内でアリシンという物質に変化し、血液中の悪玉コレステロールの増加を抑えます。また、ピラジンという成分が血小板の凝集を抑えるので血液がサラサラになります。硫化アリルは水に溶け出してしまう為切った玉ねぎを15分程放置しておくと血液サラサラ効果を高めてくれます。大量調理では切ってから加熱するまで15分は経っていると思います。効率良くアリシンを摂れているわけですね。

◇◇お知らせ◇◇ 犬鳴豚はどこで買えるの？

犬鳴豚の販売店

- | | |
|------------------|---|
| ◇犬鳴豚本店（生産農家直売店舗） | 泉佐野市高松西 2 丁目 2414-7
TEL：072-458-8050
営業時間 10 時～18 時 定休日：水曜日 |
| ◇田尻漁港日曜朝市 | 泉南郡田尻町りんくうポート北 1 番
TEL：072-465-0099
営業日：毎週日曜日 7 時～正午 |
| ◇JAいずみの 愛彩ランド | 岸和田市三ヶ山町 280-55
TEL：072-444-8002
営業時間：10 時～18 時 定休日 水曜日 |
| ◇葉菜の森 | 和泉市大野町 973-3
TEL：0725-99-3333
営業時間：9 時～17 時 定休日 木曜日 |
| ◇JA大阪泉州こーたり～な | 泉佐野市松風台 3-1
TEL：072-458-0070
営業時間：10 時～18 時 定休日：木曜日 |

☆他にも取扱い店舗が有ります。下記のホームページへアクセスし、
販売店でお買い求め下さい (^_^)

<http://www.rinku.zaq.ne.jp/kanki/service.html>

編集後記

日に日に秋が深まり、露寒の季節となり温かい食べ物が欲しい頃になりました。

夏季研修会では、小谷先生に魚のさばき方を教えて頂き、勉強になりました。生の魚をさばくという事が大量調理ではあまりなく、経験（勉強）不足の為、きちんと出来る方が少なく、料理の基を身につけなくてはいけないと実感する研修でした。

