

全学調第12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 24 年 12 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。

夏季研修会 加熱調理の再考

日時

平成 24 年

8 月 19 日 (日)

10 時～

会場

大和学園

ラ・キヤリエール

クッキング

スクール

講師

大和学園

ラ・キヤリエール

クッキング

スクール室長

笹井 昭彦氏

御来賓

築野食品工業(株)

中井氏

味の素(株)

岩井氏

研究部・部長挨拶 立花 かほ子

おはようございます。今日一日宜しくお願い致します。最初に副会長の北野から開会の言葉をお願い致します。

開会の言葉・副会長 北野 昌男

皆さんおはようございます。遠路はるばる青森から四国まで色々な所から来て頂きまして有難うございます。昨日も大阪や兵庫等で凄い雨と雷があり、陥没や氾濫等各地で被害がありました。今日も又午後から同じ様な悪天候になるという事を天気予報が伝えておりましたので、皆さんお帰りの時は気を付けて帰って頂きたいです。

今日の研修では先生から色々と専門的な知識を教えて頂けますので、是非習得して帰って頂き、有意義な研修会にしたいと思しますので宜しくお願い致します。

会長挨拶・山中 弓子

おはようございます。今日の研修会は、直接関係のある勉強ですので、沢山来て頂きありがたいと思えます。

今日は笹井先生のご好意で「調理の基本」をきちんと教えて頂けるという事ですのでとても楽しみにしています。そして昨今この間からテレビでよくO・157やその他、事業所の食中毒等が出ています。そうした中で今日の加熱調理の再考という事で一度私達にぴったりの課題で良かったと思っていま

す。その中で皆さん色々な職場で仕事をされていると思うのですが、中心温度計が正しいかどうか、調べ方を皆さん御存知の方がいらつしやいますでしょうか？

時には自分で確かめるのも良いかと思えます。簡単な方法としては、沸騰したお湯の中に入れて98度100度になるとちよつとその温度計は怪しいです。そして冷たい所は氷200gに対して水100cc・食塩100gを入れてそこに中心温度計を入れかき混ぜます。そうすると凍ってくるので、凍ってくる時に計った中心温度計の温度が0度になるとその中心温度計は正しい機能をしていると判断が出来ます。基礎となる中心温度計が正常かどうかをたまには自分で確認する事も大切な事だと思えますので、自分でも出来る様にしておいてもらえたらいいかと思えます。実はこれは金田先生に教えて頂いた事です。皆さんの方も良いお顔をして参加して頂いている様に思いますので、本当に良い研修会になればと願っております。



夏季研修会 加熱調理の再考

講師 学校法人大和学園

ラ・キャリエールクッキングスクール室長

笹井 昭彦氏

自己紹介

皆さん、おはようございます。今紹介頂きました笹井です。どうぞ宜しくお願い致します。

先ほど立花さんから、技術顧問になったから研修会を担当したという様なお話を頂いたので、実は一昨年、山中会長からお誘いを頂いて、奈良での研修会に参加させて頂きました。その時に、松田顧問から「笹井先生、次は（研修会）やって下さいね」と言われまして、実はその時から覚悟はしておりました。研修会をやるのだったら自分の職場のスクールでやりたいなと思っておりました。

調理師さんに料理の事について話すというのは一番つらいのですけれども、今日は、調理についての「細かい事を言います」ただ、こんな風に作るのか、あんな風に作るのかという話はもうお分かりだと思えます。そこで今日は「食材に調理することで何が起きているか」を「何の為にこんな調理をするのか？」という事を今一度確認して頂き、「だから

おいしくなる」「だからだめなんだ」という事を持ち帰って自分の職場で活かして頂きたいと思えます。どうしても今日は施設的に大量調理と違って私の施設というのは家庭用のガスレンジくらいしかございませんので、出来る事と出来ない事があります。皆様の現場で使っている調理機器とは随分違うと思えますけれど、理屈や原理を覚えて頂きたいと思えますので宜しくお願いします。

【食べ物を食べるとは】

- ・栄養摂取だけではない。
- 朝・昼・晩とご飯を家族と食べ、生活の潤いやリズムを作る。
- ・「個食」「孤食」とありますが、本来食事は皆が集まり会話をしながら楽しく食べる事。そこで人間関係が構築され、精神的にも安定し、**豊かな生活**を作る。

【調理とは】

- ・食材の栄養価を高める。
 - 食品を加工し（切る・加熱）食べやすくし、沢山のエネルギーを摂れる様になった。
 - ・衛生的に安全なものにする。
 - ・食中毒を起こさない為には、理屈が分かってないと防げない。経験豊富な先輩が後輩にしっかり教えておかなければいけない。
 - ・味、香りを良くし、食欲を高める。
- 調理の理屈、なぜそうするのか？を理解し

美味しく食べられるように加工する事。

【加熱調理】

- ・加熱する事により食品の成分や組織に変化を起こす。例えば野菜は茹でる事により細胞壁が壊れ、浸透圧の影響を受けなくなる。
- ・食品の安全性を高める。
- ・栄養価の向上
- ・風味の向上

【熱の伝わり方】

- ・熱は高いところから低い方に伝わる。
- 「外部加熱」 大体が普通の加熱調理
- 熱の伝わり方は。
 - 対流… 茹でる・煮物
 - 伝導… フライパンがありその上に物が乗り油などを介して熱が伝わる
 - 放射… オーブン加熱
- 違った分類では
 - 「外部加熱」
 - 湿式加熱… 水を介して茹でたり蒸す
 - 乾式加熱… オーブン加熱
 - 誘導加熱… IHヒーター
 - 「内部加熱」
 - 誘電加熱… レンジ

【茹でる なぜ塩を加える】

- ・ 水は京都の水道水のPHは7.46
- ・ 塩を加える理由

ほうれん草の場合は、えぐみを取る為に1%の塩が良い。

青菜の場合、銅の鍋で茹でるとイオンの関係で塩を入れなくても葉緑素の色が良く出る味を付ける。

沸点を高める。(0・何度かの違い)

コシを強くする。

(パスタの場合、水道水は中性なのでレモン汁を入れ、少し酸性にすると柔らかくなる。また、昆布を入れて茹でると旨味でおいしくなる。) 野菜を柔らかくする。

【肉の焼き方】

- ・ フライパンに油を入れ十分に熱する。強火で熱しない。

・ 塩、胡椒を振った肉を入れて強火で焼き、焼き色をつける。

中火で250度に熱し肉を入れて140度くらいに下がっても、ここから強火にすれば早く適温の180度〜200度になる。温度を下げない。

☆メイラード反応

焦げが香り成分を出して美味しくなる。

大体180度〜225度

- ・ しばらくたてば弱火にする。
- ・ ひっくり返し、しばらく強火で焼く。

- ・ 弱火にして好みの焼き加減にする。

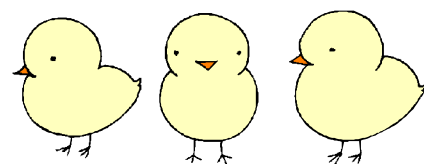
【乳化について】

・ ドレッシングを作るのは酢とオイルの割合が1対3です。水と油なので分離しますが、泡だて器で混ぜ粒子を小さくする事で乳化の時間が長くなります。



☆研修会の献立☆

スパゲティミートソース
チキンカツレツ
フレッシュ野菜サラダ



※作り方は研修会資料を参考にして下さい。

☆調味用提供

築野食品工業株式会社様より ・こめ油
味の素株式会社様より

◇から揚げ・お肉ジュシー調味料
◇鶏がらスープの粉末

好評でした。ご提供有難うございました。



交流会 グループ発表・ブロック発表

※グループ発表

- ・スパゲティの水分が残って味が薄かった。
- ・スパゲティを茹でる時にレモン汁を入れ忘れた事と、水が多くて水っぽい感じに仕上がってしまった。
- ・スパゲティにレモン汁を入れたので、美味しく出来た。野菜のドレッシングも手作りだったので、すごくパンチの効いたとても美味しかった。
- ・チキンカツレツは凄く柔らかく美味しかった。レモン汁をかけてさっぱりと頂けた。
- ・初めて一緒に作業する方が多かった中で、皆が阿吽の呼吸で作業出来、チームワークがすごく良かったです。
- ・こんなに素晴らしい場所でしたのは初めてで、食べ終わった食器は手洗いが殆どと思います。スクールの洗浄機には驚きました。
- ・今日は沢山の事を教えて頂き、料理の方もうまくいったと思う気持ちと、教えてもらった事を直ぐ実行する事が出来ず、ブロッコリーは最初から考えて切らないといけないと言われていたので、適当にブツブツと切ってしまったので、最終的に少し見栄えが悪くなってしまったかなと思います。

各ブロックの方達と色々な話が出来て良かった。「スパゲティをグツグツ沸かさない」今後も注意して職場でも活用していきたいと思いました。老人ホームに勤めています。どうしても肉が硬くて食べる事が出来ない利用者がいらつしやいますが、今日の方法で(チキンカツレツ)頑張っていきたいと思います。今日は本当に有難うございました。

昔の調理員さんから私達も「理由無き昔のしきたり」のようにスパゲティはグツグツ沸かし、延々とスパテラで混ぜていました。労働的にも苦痛で凄く汗もかき大変でしたが、数か月前から沸いた中にスパゲティを入れて時間を計り、もう一度沸騰した時に火を止める。そこから寝かせて取り出すとパラパラとしたスパゲティが出来る様になり、保護者の試食会でも「美味しかった」ととても好評でした。今日の先生のお話を聞き、やっぱりスパゲティを茹でる時は触らないで静かにしておくのが良いのと、温度調節がどれだけ大切な事が凄く勉強になりました。

※ブロック発表

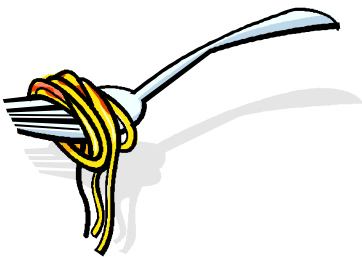
【京都ブロック】

皆さんは「子どもの食育」というのは色んな所で実践していらつしやると思っています。京都ブロックは「高齢者相手の食育」を中心に行っています。「作って・食べて・話して・元気に！」これがキヤッチフレーズです。60才以上の方を相手に月1回、今2回の講習を実施して次は9月7日に行います。この講座を役所に申請する時、「全国学校調理師会の会員が指導します」と申請したので、これからはそれぞれにお手伝いをお願いに行くつもりです。

【兵庫ブロック】

今、インターネットの活用というのが盛んだと思います。皆さんの色々な情報をインターネットで取り入れてはどうか。自分自身もフェイスブックを配信しており、「食育のネタ探し」という事で旅行に行った時などに「これ学校で使えるな・料理で使えるな」とか思う事を載せて発信しています。皆さんも難しく考えずにちよつと一歩踏み出して頂ければ、インターネットを活用できるかと思えます。

実際にはブロックの集まりは出来ていません。近い内に皆で集まる時間を作ろうではないかと言っている段階です。





【四国ブロック】

四国ブロックは情報不足の部分があります。現場が大変な中、なかなか活動が出来てません。この様な会に参加させてもらう事によって、知識も意識も高まるのではないかと努力はしようと思いい、きょうも皆を誘ってきました。現場では年に1回夏休みに市が研修として、250人の調理員を対象に研修会を行っています。今年は衛生管理マニュアルが新しく出ましたので、殆ど衛生管理の事です。

今日、先生が言われたような調理の工夫、「大量調理だからここまでしか出来ない」と諦めるのではなく、やはり工夫次第で大量調理でも出来るのではないかとという事がすごく分かったので、持ち帰り広め、各調理場でも活用させて頂いたらと思っております。

【滋賀ブロック】

滋賀県はこれからの活動方針も、今までの反省も何も無い状態です。何かしないとだめだなと思っております。今日は6人来ていますので、また今後の活躍に期待して下さい。

【奈良ブロック】

まだ会員になつて間もないのですが、奈良には明日香村が有りそこでJAさんも一生懸命農作物に力を入れています。明日香は今、世界遺産の登録をされていますので、それに合わせて子どもを育てている20代後半から30代、40代の方の食事について見直して、もっと食文化に活用・活躍したいと考えております。

【愛知ブロック】

給食のメニューを使った親子クッキングを開催しています。一般の親子クッキングだと、先生一人とアシスタントが二人くらいだと思うのですが、各テーブルに調理員がついて一緒に話をし、コミュニケーションを取りながら作っています。そうする事によりここはこうするんだよ。とか細やかな事を伝えていけます。

【大阪ブロック】

大阪は貝塚の公民館を基点に『めざせ！三ツ星シェフ』という調理実習を行っています。1年間に10回を通じて、洗米・ご飯を炊く事に始まり出汁の取り方、お味噌汁作り、最終10回目を行う時には「中学校に行く時に自分でお弁当が作れる様に」を目標にして会長中心に行っています。大阪府熊取町に観光大学があります。大学で「五感で楽しむ熊取旬の旅」というのがあり、その時に調理師会の会員が何名か行き献立を作成

し熊取町の官公庁を巡り最終、観光大学の食堂で調理師会の会員が旬の食材を使い、旬の料理を作り食事をする。という、大学・熊取町・調理師会が一緒になって取り組みました。

【岐阜ブロック】

私は多治見市で調理員をしています。8月1日付でセンターに移動になりました。前任校で夏休みに入つてすぐに親子料理教室を募集したところ、500組の申し込みがあり、低学年・中学年を中心に30名で行いました。当日は調理員・栄養士が17人で教え、献立は焼きそば・米粉の蒸しパン（お茶で味付け）・水煮大豆入りの揚げ餃子（カレー味）・人参サラダをしました。



※目指せ！三ツ星シェフ
子ども料理教室

場所…貝塚市立中央公民館

当会より山中会長・会員が教えます。

☆7月28日(土)

「料理で世界を旅する！」

タンドリーチキン(インド料理)

ビビンバ(韓国料理)

サイダーかん

☆9月29日(土)

「野菜畑で元気もりもり」

地元野菜たっぷりカレー

野菜とシチューのヨーグルトサラダ

月見団子とみたらし団子

☆10月27日(土)

「秋の味覚を楽しむ」

秋鮭のチャンチャン焼き

小松菜とキノコの卵とじスープ

さつまいも天板ケーキ

☆11月17日(土)

「畑の恵みに感謝の料理」

きのこ塩こぶの炊き込みご飯

さばのカレーみそ煮

かぼちゃ茶巾



☆12月15日(土)

「飾り巻きずしでお弁当」

飾り巻きずし(バラ・梅)

かきたま汁

タルトのフルーツケーキ



※熊取ふれあい農業祭り・前夜祭

主催…熊取町農業祭り実行委員会

12月1日(土)

当会員・準備に参加

※熊取ふれあい農業祭り

12月2日(日)

当会員・参加

熊取で採れた食材を使い、当会からは

前夜祭のオードブルと2日の「おでん」

「伝統の熊取雑煮」「熊取コロッケ」

「さつまいもの天ぷら」を作りました。

どれも好評で慌ただしい間になりました。

又、会員の竹内氏による「野菜の飾り切り」展示

と、「庖丁式」高円御流」が行われました。

※庖丁式については「はぐくみ7号」にて載せています。





※専門調理師・実技試験

大阪 7月28日～30日
 名古屋 8月1日・2日
 兵庫 8月1日

(敬称略)

山田 律子・松村 香津代・東野 永里
 水谷 昭子・木下 まゆみ・烏野 幸一
 川西 昌美・奥川 剛史・山谷 直子
 国友 直生・東村 幸子・石黒 雅子
 岡田 典子・岡崎 郁代・山中 多美子
 兵部 早苗・後藤 亜由美・高橋 昌子
 柴崎 久美子・木場 ゆかり・高嶋 智美

※受験された方、全員が合格されました。

おめでとうございます。

※平成24年度の

食の安全に関する調理員講習会

8月2日～3日
 東京・昭和女子大学 人見記念講堂
 で行われました。

※食育推進認定講座

8月30日 広島会場
 当会員・花田 幸子が「食育に関する会員団体等の取り組み」を報告。

※府立貝塚南高校・保護者対象料理講習

11月17日
 講師：山中 弓子会長

※料理を楽しもう!! 料理教室

12月10日(月) 講師：山中・花田

今後の予定

※冬季研究部 研修会

平成25年1月19日(土)
 名古屋市にて「削り節の工場見学」

編集後記

寒冷の候、皆様体調の具合は如何ですか。ノロウイルスが多発し、死者も出ています。食中毒を出さない為に健康管理には気を付けましょう。

よろしくお願ひします。