

2019年度

県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への
献立提案のための調理実習～

11月1日(金)に、県産食材勉強会の調理実習を開催しました。
講師は、料理研究家・栄養士・国際中医薬膳師の久野緋沙子氏です。
県産食材を使用した薬膳の知識もいっぱいメニューを作りました。
学校給食の献立のヒントになったでしょうか。

大和芋と梅干のご飯・花シューマイ
柿と大根ときくらげの和え物
豆腐と冬瓜の中華風スープ・黒ゴマプリン



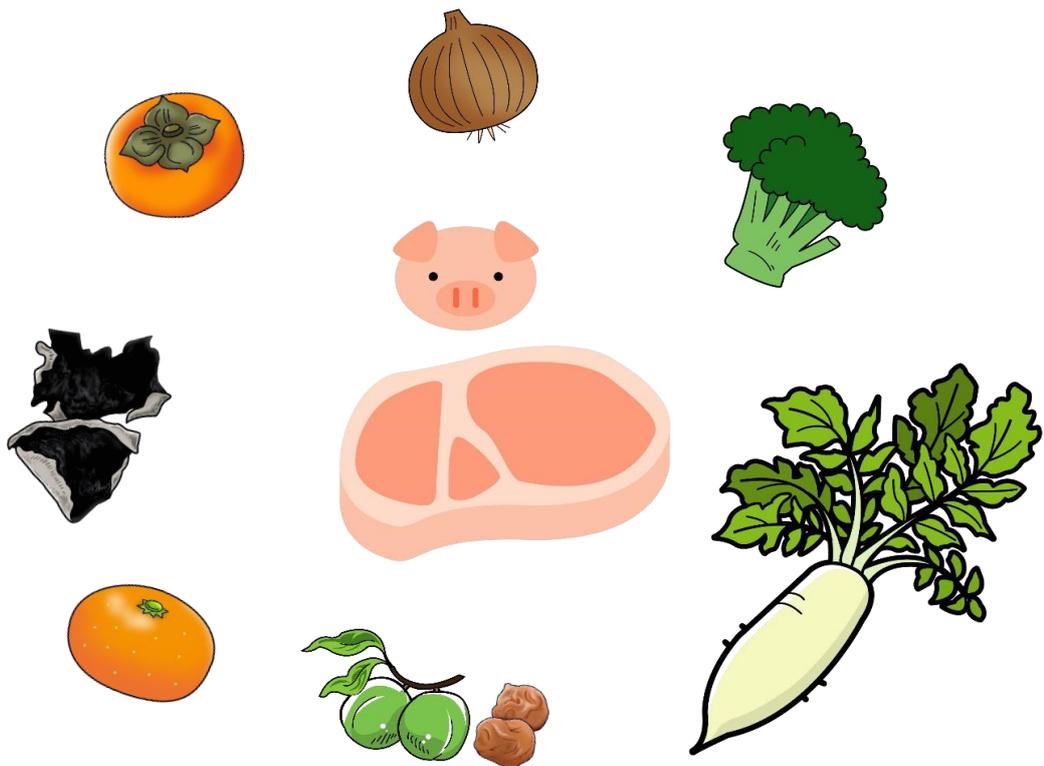
どの料理もとてもおいしかったです 「ごちそうさまでした！」

<使用県産食材>

精米「はるみ新米」・豚肉・葉付き大根(秦野市)・冬瓜(三浦/横須賀市)・みかん(小田原市)
きゅうり(平塚市)・玉ねぎ(中井町)・柿(足柄地区)・黒きくらげ(横須賀市)・白きくらげ(横須賀市)

県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への
献立提案のための調理実習～



日時 2019年11月1日(金) 13:30～16:30

会場 神奈川県学校給食会館

講師 料理研究家・栄養士・国際中医薬膳師

久野 緋沙子 氏

氏名:

県産食材を使用した学校給食への 献立提案のための調理実習



大和芋と梅干のご飯(4人分)

米	2C	300g
大和芋		50g
酒	大1	
昆布		5cm
梅干		2個
大根の葉		適宜
糸海苔		適宜
しらす干し		30g

- ① 大和芋は洗い、1cmの角切りにする。梅干は種を取り刻む。しらす干しは乾煎りする。大根の葉は茹でてみじん切りにする。
- ② 炊飯器に洗った米・大和芋・酒・昆布を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、梅干と茹でてみじん切りにした大根の葉を混ぜ、糸海苔・しらす干しを天盛りにする。

花シューマイ(1人2個・4人分)

豚赤身ひき肉		180g
むき海老		50g
玉葱		50g
生椎茸		2枚
片栗粉		15g
おからパウダー		15g
しょうゆ	小2	
三温糖	小1	
酒	小2	
白すり胡麻	大1	
塩	小1/2	
シューマイの皮		15枚
ミックスベジタブル		90g
片栗粉		10g
枸杞	大1	
ブロッコリー		150g
トマト		1個
【クッキングシート】		適宜

- ① むき海老は背ワタを取り、包丁でたたく。
- ② 玉葱・生椎茸はみじん切りにして、片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルにひき肉・おからパウダー・①②を入れよく混ぜ、Aを加えて練る。8等分にして団子にする。
- ④ シューマイの皮は、5mm幅に細かく切る。ミックスベジタブルに片栗粉をまぶす。
- ⑤ ③に④のシューマイの皮とミックスベジタブルをまぶし、おにぎりのように手の上に乗せて形を作り、枸杞をのせ、花のように形を整える
- ⑥ 蒸し器にクッキングシートを敷き、⑤をのせて15分位蒸す。ゆでたブロッコリー・トマト(8等分)を付け合わせる。



柿と大根ときくらげの和え物(4人分)

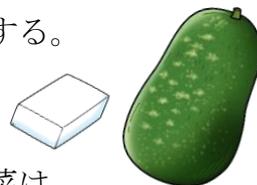
柿	1 個
葉付き大根+塩	1 0 0 g
白きくらげ	5 g
胡瓜	1 本
菊花	5 輪
酢水	適宜
柿のすりおろし	1/2個
蜂蜜	大 1
酢	3 0 ml
塩	小 1/2

- ① 柿は皮をむきせん切りにする。大根はせん切りにし、分量外の塩少々でしんなりさせる。(葉：ご飯で使用)
- ② 白きくらげは水でもどし、茹でてからせん切りにする。
- ③ 胡瓜は3 cm長さのせん切りにする。
- ④ 菊花は花びらを少し残して(飾り用)酢水を入れた熱湯でゆで、ざるにとり水分を切る。
- ⑤ Aで①②③④を和える。
- ⑥ 器に盛り、菊花の花びらを飾る。

豆腐と冬瓜の中華風スープ(4人分)

豆腐	1 0 0 g
冬瓜	1 0 0 g
黒きくらげ	3 g
① 金針菜	2 0 g
固形スープ	1 個
水	4 カップ
酒	大 1
塩・こしょう	適宜
オイスターソース	小 2
片栗粉	大 1

- ① 豆腐は5 mmの角切りにする。冬瓜は3 cm幅の薄切り、黒きくらげはもどしせん切りにする。金針菜はもどし、硬い軸をとり3 cmに切る。
- ② 鍋に、水・固形スープ・黒きくらげを入れ火にかける。豆腐・冬瓜・金針菜を入れ、煮えたら調味をする。
- ③ 水溶き片栗粉をよく溶いて、鍋に静かに流し入れる。



① 金針菜：ホンカンゾウの花のつぼみの乾燥 →鉄分 8.1mg/100mg中

黒ゴマプリン(4個分)

ゼラチン	7 g
水	5 0 ml
黒練りゴマ	5 0 g
三温糖	3 0 g
牛乳	3 0 0 ml
枸杞	8 粒
みかん(8房)	1 個
ミント(あれば)	4 枚

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋で黒練りゴマと三温糖をよく混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
- ③ ②を火にかけ、温まったら①のゼラチンを入れ溶かす。粗熱をとってプリン型に入れ冷やし固める。器にあけ、もどした枸杞・ミントを飾る。みかんは薄皮をむき、黒ゴマプリンに添える。

