

平成26年度

米飯調理講習会



主催 大分県米消費拡大推進協議会
主管 公益財団法人大分県学校給食会
後援 大分県教育委員会
大分県学校栄養士研究会

平成26年度

■ 米飯調理講習会開催要項 ■

1. 目的 栄養教諭・学校栄養職員を対象に、栄養バランスのとれた日本型食生活に欠かせない「米」に関する調理実習や講義を行い、もって学校給食における調理技術の向上と学校給食献立の充実に資することを目的とする。
2. 主催 大分県米消費拡大推進協議会
3. 主管 公益財団法人大分県学校給食会
4. 後援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会
5. 日時 平成26年12月4日（木）
10：00～16：30
6. 場所 公益財団法人大分県学校給食会
大分市大字古国府字内山1334の3
TEL 097-543-5121
7. 対象 栄養教諭・学校栄養職員等

8. 日程

10	11	12	13	14	15	16	
受付	開会	デモ	調理実習	試片付食	講義	質疑応答	閉会

9. 講師 潮騒の宿 晴海 総料理長 桑原 智宏 氏

10. 内容 日本の伝統的な食文化である和食の調理実習及び講義

■ 講師紹介 ■

潮騒の宿 晴海

総料理長

桑原 智弘 (くわばら ともひろ)



【プロフィール】

1973年 大分市にて誕生

1991年 料理修行開始

うどん・そば・寿司・会席料理など

2006年 海鮮料理 えいたろう 料理長として従事

後に、日本料理 玄 も兼務

2011年 創作料理 BAN-YA 開店に伴い

潮騒の宿 晴海

食事処3店舗の総料理長に就任する

■(有)松秀 潮騒の宿 晴海

■〒874-0023

大分県別府市上人ヶ浜町6番24号

■電話 0977-66-3680 (代表)

FAX 0977-66-8985

■電話 0977-66-3456

FAX 0977-66-0505



■ 塩糍ごはんと二種のふりかけ ■



■ 材 料 (5人分)

・精米 2合 ・塩糍 適量

◇ふりかけ

塩昆布：花かつお：天かす
1：1：1

焼きたらこ：たくあん：カリカリ梅
3：2：1

■ 作り方

① 研いだ精米に加水して、塩糍を適量加えて炊飯する。

◇出汁 (材料)

水 5リットル うるめ節 200g
さば節 200g 昆布 30g
かつお節 50g

◇玉子の素 (材料)

卵黄 6個
サラダ油 180cc
塩 少々

■ あさりとキャベツの茶碗蒸し ■



■ 材 料 (5人分)

- | | | |
|-------|-------|-----|
| ・あさり | 20個 | } A |
| ・キャベツ | 適量 | |
| ・卵 | 2個 | |
| ・出汁 | 480cc | |
| ・薄口醤油 | 少々 | |
| ・みりん | 少々 | |

■ 作り方

- ① Aの茶碗蒸しの生地を合わせて、ざるでこしておく。
- ② 器にあさりと適当な大きさに切ったキャベツを入れ、①の生地を適量入れる。
- ③ スチームコンベクションオーブンでスチームモード85℃約25分蒸す。

■ カマンベールチーズの味噌田楽 ■



■ 材 料 (5人分)

- ・カマンベールチーズ 1枚
- ・甘味噌 適量
- ・刻みねぎ
- ・味付け海苔

◇甘味噌

- 合わせ味噌 1k
- 甘酒 1合
- 酒 (煮切)
- みりん (煮切)
- てんさい糖 250g

■ 作り方

- ① カマンベールチーズを横に半分に切り、さらに六等分する。
- ② カマンベールチーズの上に甘味噌を塗り、オーブンで200℃5分で焼き上げる。
- ③ 仕上げに刻みねぎをたっぷり乗せて、味付け海苔を添えて完成。

■ かわり揚げ三種 ■



■ 材 料 (5人分)

◇海老の餃子の皮包み揚げ

海老 5尾
餃子の皮 5枚
玉子の素 適量

◇じゃがいものチーズ揚げ

じゃがいも 1個
大葉 5枚
シュレッドチーズ 適量
春巻きの皮 3枚

◇えのきとしいたけの餃子の

皮包み揚げ
えのき 1束
生しいたけ 3枚
餃子の皮 5枚
玉子の素 適量

■ 和風しゅうまいのお味噌汁 ■



■ 材 料 (5人分)

- ・ 鯛すり身 200g
- ・ 玉ねぎ 1 / 2個
- ・ きくらげ 少々
- ・ 玉子の素 適量
- ・ 刻みしゅうまいの皮 適量

◇味噌汁

- 出汁 540cc
- 味噌 適量
- 刻みねぎ 少々

■ 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらしておく。
- ② きくらげは水で戻し、適当な大きさに切る。
- ③ 鯛のすり身をよく練りこみ、玉子の素を混ぜる。
- ④ ③に①、②を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ ④を丸く成形し、刻みしゅうまいの皮をまわりにまぶして100℃で5分蒸す。
- ⑥ 味噌汁として仕上げる。

■ モモカナトマト ■



■ 材 料 (5人分)

- | | | |
|-----------|-------|-----|
| ・ミニトマト | 15個 | } A |
| ・水 | 140cc | |
| ・ピーチリキュール | 40cc | |
| ・グラニュー糖 | 20g | |

■ 作り方

- ① ミノトマトを湯むきする。
- ② 鍋にAを入れ、沸騰させてアルコール分をとばす。
- ③ ②に①を入れ、1分炊きあげる。
- ④ すばやく冷まして出来上がり。

■ 網笠柚子 ■



■ 材 料 (5人分)

- ・ 柚子 3個
- ・ 水 540cc
- ・ グラニュー糖 300g

■ 作り方

- ① 柚子の黄色い外側だけをおろしがねですりおろす。
- ② 半分に切り、皮を破かないように果肉を取り除く。
- ③ 一晩水でさらし、苦味を抜く。
- ④ 水からあげて、柚子を蒸す。
- ⑤ そのまま水分が抜けたら、グラニュー糖を溶かした蜜につけて蒸し煮とする。

■ 錦玉子 ■



■ 材 料

- ・卵
- ・片栗粉
- ・砂糖
- ・塩

■ 作り方

- ① ゆで卵を作り、白身と黄身に分ける。
- ② それぞれを裏ごしし、白身の方はさらしに包み水分を抜く。
- ③ 砂糖、塩で味を調べ、片栗粉を混ぜる。
- ④ 流しかんに白身が下になるように入れ、蒸し器で蒸しあげて完成。

