

平成29年度

# 学校給食調理従事者講習会

～調理技術の基礎に関する講習会～



主催 : 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29年度学校給食調理従事者講習会開催要項

- 1 趣 旨 学校給食調理従事者を対象に、学校給食における調理に関する知識や技術を習得する講習及び調理実習等を行い、学校給食に関する理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることを目的とする。
- 2 主 催 公益財団法人大分県学校給食会
- 3 後 援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会
- 4 日 時 平成29年7月26日（水）10時00分から16時00分まで
- 5 場 所 公益財団法人大分県学校給食会（会議室・調理室）
- 6 対 象 学校給食調理従事者
- 7 日 程

	10:00	10:15	11:00	12:30	13:30	15:30	16:00
受付		開 会	レ ー シ ョ ン デ モ ン ス ト	調 理 実 習	試 食 片 付 け	講 義 質 疑 応 答	閉 会

- 8 講 師 ホテル白菊 日本料理 菊彩香  
料理長 天野 耕作 氏
- 9 内 容 調理技術の基礎に関する講習会  
（1）調理技術の基礎を用いた和食調理実習  
（2）調理技術の基礎知識や理論に関する講義

# もくじ

講師紹介 ..... 1

## 実習献立

蛸と胡瓜の土佐酢和え ..... 2

揚げ馬鈴薯餅と海老そぼろの餡掛け ..... 3

ちりめんと叩き梅の炊き込みご飯 ..... 4

黒糖わらび餅 ..... 5

## 参考資料

出汁の取り方 ..... 6

割合の一例 ..... 7

# 講師紹介



ホテル白菊 日本料理 菊彩香  
料理長

天野 耕作 (あまの こうさく) 氏



## プロフィール

- ・大分県別府市出身
- ・田北調理師専門学校卒業
- ・京都の老舗料亭での修行を経て、ホテル白菊へ
- ・平成21年、ホテル白菊内の料亭「日本料理 菊彩香」料理長に就任、  
現在に至る。
- ・厚生労働大臣認可 日本料理専門調理師
- ・日本ソムリエ協会認定 ソムリエ
- ・SSI認定 日本酒ソムリエ 唎酒師
- ・全日本調理師協会 師範

ホテル白菊

住 所 〒874-0908

別府市上田の湯町16-36

電話番号 0977-21-2111

F A X 0977-21-5633

ホームページ <http://www.shiragiku.co.jp>





# 蛸と胡瓜の土佐酢和え



## 材料 (6人分)

- たこ  
茹で蛸……………150g
- きゅうり  
胡瓜……………2本
- みょうが  
茗荷……………2本
- はなほしそ  
花穂紫蘇……………6本
- わさび  
山葵……………適量
- 焼き海苔……………適量
- 土佐酢……………下記参照

### ◆土佐酢◆

材料	分量	割合
出汁	360ml	7
米酢	180ml	3
薄口醤油	65g	1
味醂	65g	1
砂糖	65g	2
鰹節	15g	
塩	少々	

## 作り方

- ① 胡瓜を縦に切り、種をスプーンでこそぐ様にして取る。やや斜めに食感が出るように少し厚めにスライスし、3%濃度の塩水に浸け30分程置く。胡瓜がしんなりしたら、ザルに上げて固く絞る。
- ② 蛸は薄くスライスし、茗荷は細く刻み、花穂紫蘇は枝から花と葉を外しておく。
- ③ 土佐酢を作る。調味料を全て鍋に入れ火にかけて、沸騰直前に火を止めて鰹節を入れ、冷めるまで置き漉す。
- ④ ①の胡瓜と焼き海苔、山葵少々を少量の土佐酢で和える。
- ⑤ ②の食材と④の食材を器に盛り、土佐酢をかける。

# 揚げ馬鈴薯餅と海老そばろの餡掛け



## 材料 (6人分)

### ◆馬鈴薯餅◆

- メークイン……………2玉(350g)
- 玉子の素※……………30g
- 薄力粉……………30g
- 餅粉……………30g
- 砂糖……………少々
- 塩……………少々

### ※玉子の素

- 玉子(L玉) 1個
- サラダ油 80~100ml

乳化させてマヨネーズ位の固さにする

料理にコクをプラスしたり、味わいをまろやかにする。

### ◆海老そばろ◆

- 海老(25g)……………6匹
- 生姜……………少々
- 三つ葉……………1/2

### ◆餡出汁◆

材料	分量	割合
出汁	450ml	16
薄口醤油	30g	1
味醂	30g	1

## 作り方

- ① 馬鈴薯餅の生地を作る。メークインの皮を剥き、1cm厚にスライスし、25分位蒸して竹串がすっと通る程柔らかくなったら裏ごしする(裏ごしした状態で250gが目安)。粗熱が取れたらその他の材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 海老の背わたを取り、皮を剥き、包丁で粗めに叩く。生姜はすりおろし、三つ葉は適当な長さに切る。
- ③ ②の海老を少量の酒と共に鍋に入れ、箸でほぐしながら炒りつけそばろにする。軽く熱が入りそばろ状になったらザルに上げ、汁気を切る。
- ④ 餡出汁の調味料を全て鍋に入れ、沸いてきたら③の海老そばろを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 馬鈴薯餅の生地を丸く取り(1個40g)、150~160℃の低温の油でじっくり揚げて器に盛り、三つ葉を加えた④の海老そばろ餡をかける。

# ちりめんと叩き梅の炊き込み御飯



## 材料 (6人分)

- 米(洗米したもの).....3合(450g)
- ちりめん(釜揚げ).....60g
- 減塩梅干し.....4粒
- 生姜.....適量
- 大葉.....6枚
- 炊き込み御飯の出汁...下記参照

### ◆炊き込み御飯の出汁◆

材料	分量	割合
出汁	540ml	18
薄口醤油	30g	1
酒	30g	1
味醂	15g	0.5

## 作り方

- ① 米を研ぎ、ザルに上げて水気を切り、計量する。(直ぐに炊く場合は15分程浸水し、15分程ザルで水気を切る)
- ② 梅干しは種を取り、包丁で細かく叩く。生姜はすりおろし、大葉は適当な大きさに切る。
- ③ 炊き込み御飯の出汁の調味料を全て合わせる。
- ④ 炊飯器に米、ちりめん、生姜、炊き込み御飯の出汁を入れ、早炊きモードで炊く。(目安として米と出汁は同量)
- ⑤ 炊けたら、叩き梅と大葉を入れ、混ぜる。



# 黒糖わらび餅



## 材料 (6人分)

水……………450ml  
ほんわらびこ  
本蕨粉……………80g  
黒砂糖……………80g  
きなこ  
黄粉……………適量

## 作り方

- ① 鍋に水と黒砂糖を入れ火にかけて、木べらで混ぜながら黒砂糖を煮溶かす。途中、灰汁が出たら小まめに取り。溶けたら冷ましておく。
- ② ①に蕨粉を入れてよく混ぜて、目の細かいザルで漉し、鍋に入れる。
- ③ ②を木べらで混ぜながら火にかけて、コシと艶が出るまでよく練る。
- ④ 練りあがったらスプーン等で一口大に取り、氷水に落とし冷やし固める。水気を取り、器に盛り黄粉をかける。



# 出汁の取り方

## 材料

水(軟水).....5ℓ  
鰹節(荒節 血合い入り).....125g  
昆布(真昆布).....65g

## 取り方

- ① 昆布は固く絞った布巾で表面の汚れを拭き取る。
- ② 鍋に水と昆布を入れ8～9時間程浸けておく。
- ③ ②を火にかけて60～65℃まで温度を上げ、1時間ほど温度をキープする。
- ④ 昆布を引き上げ、90℃まで温度を上げ、灰汁を取り、鰹節を入れ、箸で静かに沈める。
- ⑤ 寸胴等にザルを置き、目の細かいサラシやキッチンペーパーを敷き、鰹節が出来るだけ揺れない様に静かに漉す。

※お吸い物等の繊細な料理に使う出汁の場合10秒程浸して漉し、  
煮物や味噌汁等の濃い出汁が良い場合は10～15分程浸してから漉す。

メモ



## ◆お浸しの出汁◆

材料	割合
出汁	16~20
薄口醤油	1
味醂	1

## ◆蕎麦出汁◆

材料	割合
出汁	5
濃口醤油	1
味醂	1
鰹節	適量

## ◆天婦羅の出汁◆

材料	割合
出汁	3~4
濃口醤油	1
味醂	1
鰹節	適量

## ◆牛肉しゃぶしゃぶの出汁◆

材料	割合
出汁	13
濃口醤油	0.5
薄口醤油	0.5
酒	1
味醂	1

## ◆すき焼きのベース◆

材料	割合
濃口醤油	1
煮切り酒	1.5
煮切り味醂	3

## ◆濃口醤油ベースの炊き込み御飯出汁◆ (鯛飯、蛸飯、鶏飯)

材料	割合
出汁	13
濃口醤油	0.7
薄口醤油	0.3
酒	1
味醂	1

## ◆寄せ鍋の出汁◆

材料	割合
出汁	22
薄口醤油	1
味醂	0.8
酒	1

## ◆鶏天の漬け地◆

材料	割合
薄口醤油	1
酒	1
水	1
生姜	適量
白葱	適量
ニンニク	適量

## ◆南蛮漬◆

材料	割合
水	3
酒	2
酢	2
味醂	1
薄口醤油	1
砂糖	2
塩	少々
昆布	適量
鷹の爪	適量

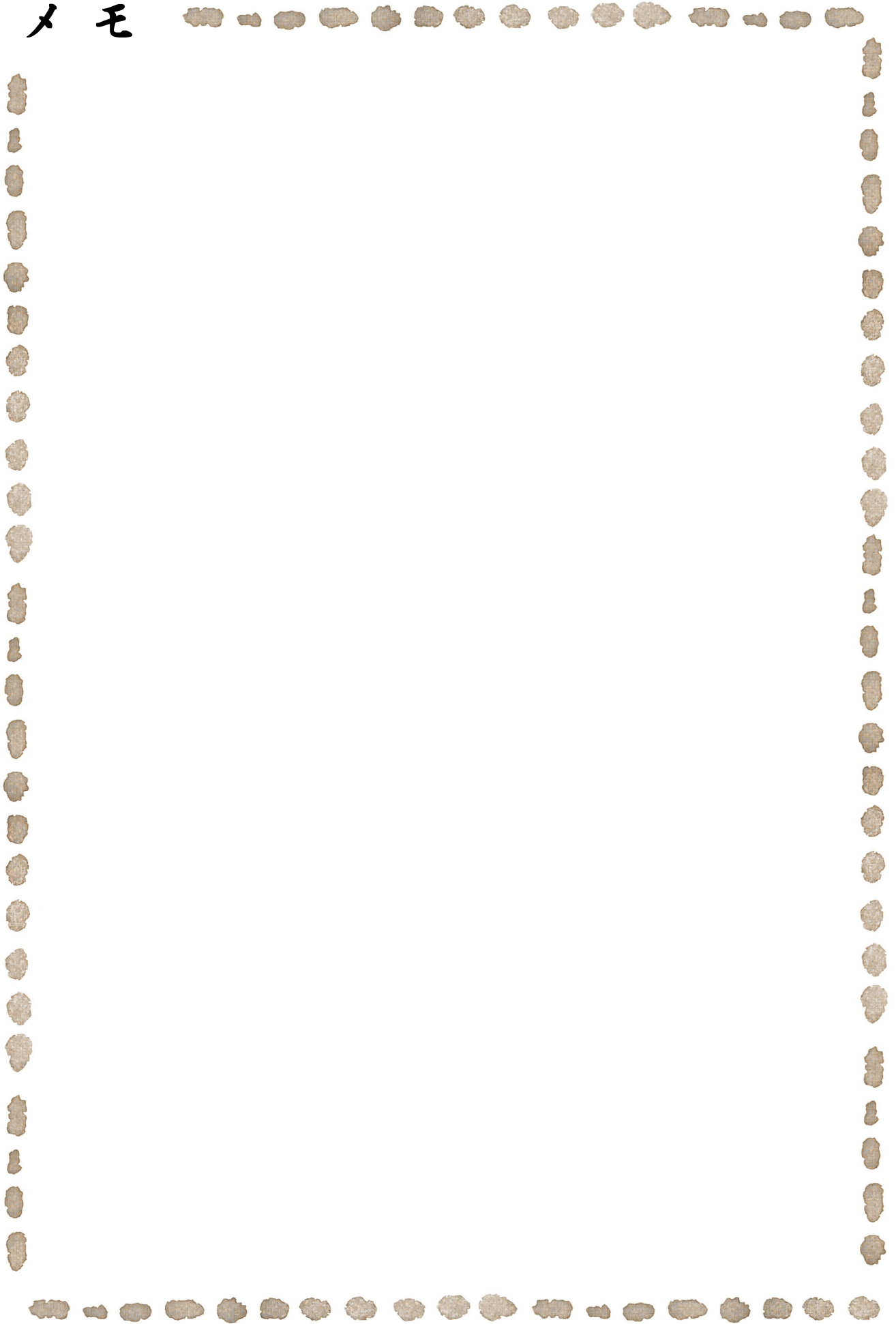
## ◆竜田揚げの漬け地◆

材料	割合
酒	1.5
濃口醤油	1
一味唐辛子	適量
生姜スライス	適量
白葱スライス	適量

## ◆甘酢漬◆

材料	割合
水	2
酢	1
砂糖	1
昆布	適量

ノ 毛



平成29年度  
学校給食調理従事者講習会



～調理技術の基礎に関する講習会～