

# 2023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～

11月1日(水)に「県産食材勉強会(調理実習)」を開催しました。

今年度は、4年ぶりの講師によるデモンストレーションと調理実習を実施し

学校給食への献立提案として4品の料理について調理のコツなどを学びました。

また、JA全農かながわさんから今年の“県産米”についての情報提供をしていただき

3品種(はるみ・キヌヒカリ・てんこもり)の新米“食べ比べ”も行いました。

毎日の食育や献立作成のヒントになってもらえたら嬉しいです。

<講師> 阿部 富美 氏 かながわブランドコンダクター 栄養士 料理教室主宰  
国際薬膳食育師 食育インストラクター 野菜ソムリエ など

## にんじんサラダ

すりおろしたにんじんも  
加えたドレッシング  
レーズンの  
下処理に工夫

## 県産ポークの 柿風味焼き

くだものを  
調味料として  
使うことで  
豚肉が柔らかく  
おいしくなります

## ビーツのツナマヨサラダ

県産の生ビーツは  
煮込み料理だけでなく  
サラダにも変身！  
ツナもみ～んな  
キレイなピンク色に

## 秋の豆乳スープ

秋が旬の野菜を  
たっぷり使ったスープ  
コツは…  
豆乳を入れる温度です

♥✿♠こんな県産食材を使いました◆★♣  
米 さつまいも にんじん ごぼう ビーツ 豚肉 柿 など

講師の先生の料理が  
実際に見られるのっていいな

くだものって  
調味料に使えるんだあ

これだったら  
給食にすぐ使えるかな

レーズンをおいしく食べる  
この方法は知らなかったな

ビーツをサラダに  
使ってみようって

などなど…

<アンケートより>

氏名 \_\_\_\_\_

やまゆりポークの柿風味焼き 約5人分

やまゆりポーク腿うす切り 400g ・ 油適宜  
A(醤油大匙 2 ・ 酒大匙 2)  
生姜 10g ・ 柿 2/3 個(すりおろし約 80g)



<作り方>

1. 豚肉は食べやすい長さに切り、Aを揉みこむ。
  2. 生姜はすり卸し。柿は皮と種、へたを除き粗くすり卸す。
  3. フライパンを温め、油を熱し、1を焼く。肉に火が通ったら2を加え絡めて火を消す。
- \* 柿の甘さによって量を調整する

～メモ～

ビーツのツナマヨサラダ 約5人分

ビーツ 400g ・ ツナ缶小 2 缶(140g) ・ マヨネーズ 40g



<作り方>

1. ビーツは皮をむき、銀杏切りにする。(うす切り)
2. 熱湯に入れて好みの柔らかさになったら広い笊におかあげにする。(粗熱をとる)
3. ツナはペーパーや笊を使い、余分な油を落とす。
4. 2と3をマヨネーズで和える。

～メモ～

## 秋の豆乳スープ 約5人分

牛蒡 100g ・ 蓮根 100g ・ 人参 100g ・ 薩摩芋 100g しめじ 100g ・ 油揚げ 1 枚 出汁 4 カップ ・ 豆乳 2 カップ ・ 味噌約 30g
---



## &lt;作り方&gt;

1. 牛蒡は洗って泥を落とし、皮付きのまま輪切りか半月切りの薄切りにして酢水に晒す。
2. 蓮根は皮をむき、3 mm程度の厚さの銀杏切り。酢水に晒す。
3. 人参は洗って皮付きのまま銀杏切り。
4. 薩摩芋は洗って皮付きのまま5mm程度の厚さの銀杏切りにして水に晒す。
5. しめじは石附を除き、解す。油揚げは素焼きして長さ半分の細切り。
6. 出汁と固い野菜(牛蒡・蓮根・人参)を鍋に入れ火にかける。固ゆでになったら柔らかい野菜(薩摩芋)を加え煮て、良い柔らかさになったらしめじを加え一煮立ちさせる。
7. 6に豆乳を加え、出汁がぬるいうちに味噌を溶き入れ油揚げを加えて温まったら火を消す。

～メモ～

## 人参サラダ 約5人分

(人参 200g ・ 塩小匙 1/2) ・ 人参(すり卸し)100g ・ レーズン 30g A(米酢大匙 4 ・ オリーブ油大匙 1 ・ 塩 2g ・ 胡椒少々)
--



## &lt;作り方&gt;

1. 人参はタワシで洗い、4cm長さの細い千切りにする。塩をまぶしてしばらく置く。
2. レーズンは浸るくらいの熱湯に入れ、数十秒したらザルにあげ、乾煎りして表面の水分を飛ばす。
3. ボールにAとすり卸した人参を入れて、人参ドレッシングを作る。
4. 1 の人参が柔らかくなったら、水気を絞って3に和える。粗熱の取れたレーズンも加え混ぜる。

～メモ～