

食育～地域の食材・人材を活かして～

(1) 期日 1月25日

(2) 場所 学校

(3) 内容 調理実習

食育との関連から、子どもたちにもっと地域の食材について知ってもらいたいということで、塩津にあるレストラン・オーナーシェフをゲスト・ティーチャーに招いて5・6年生が調理実習を行った。シェフには、地域の食材としてシラスとわかめを活用した次のメニューを考えていただいた。

- ・ほうれん草のソテークレープ包み
(ほうれん草のソテーとホワイトソース)
- ・シラスとわかめのスパゲッティー

調理する前に、シェフから地域の食材をどのように生かしているか、どのように調理するかを簡単に説明してもらった。バランスよく栄養を摂るための工夫・注意などもうかがった。

調理の際は、調理の方法やポイントなどを聞きながらチャレンジし、出来上がったものを、シェフに食材・調理方法について質問したり、楽しく感想を話したりしながら会食した。

感想

調理実習風景



この調理実習を通して、子どもたちは、食材の扱い方やちょっとした調理の工夫で、全然違う食材のように感じる事ができた。また、朝食にほうれん草のソテーの一品を入れると栄養バランスが良くなること、“これなら自分にもできる”と調理への意欲を感じる事ができた。シェフの話や調理から食に関心を持ったり、技に感動したりした。

広がりの活動として

＊2月6日(土)に行われた土曜行事“楽しくクッキング”で、5・6年生がリーダーとなり調理実習で学習したことを実践する良い機会となった。

＊調理実習でのレシピを学校便りで保護者に紹介した。“朝食の大切さ”とともに、栄養バランスの大切さなども付け加えた。その一部、レシピの中のほうれん草のソテーは朝の忙しい時でも簡単にでき、野菜嫌いな子どもでも嫌わずに食べられ、いろいろと応用ができると紹介した。



地域の食材を活用したレシピ

* ほうれん草のおいしいソテー

材料

ほうれん草	3束
にんにく	2片
ベーコン	50g
バター	30g
白コショウ	(できれば粒コショウ)

作り方

- ①3ℓの水に10gの塩を加えわかししておく。
 - ②ほうれん草は、葉むしりをする。水洗いしておく。
 - ③水洗いしたほうれん草を湯がく。(1～2分ぐらい) *ほうれん草の種類で変える。
 - ④冷めたら水分を絞り、粗切りしておく。
 - ⑤フライパンでベーコン、にんにくのみじん切りをオリーブ油でゆっくり炒め、香りを出す。
 - ⑥バターを入れ、ほうれん草も入れ、中火で炒める。コショウを多めにふり、全部の味を一つにし、味を見て仕上がり。(炒めすぎないこと)
- これだけで美味しい！！

* ほうれん草のクレープ包み

材料

クレープの皮
ほうれん草のソテー
ピッツア用のとけるチーズ
ベシャメルソース (ホワイトソース)

作り方

- ①クレープにほうれん草のソテーをのせる。
- ②ベシャメルソース (ホワイトソース) にチーズを混ぜ、①にのせる。
- ③くるっと巻いて、オーブンで焼く。外のクレープが少しパリッとしたら出来上がり。

*ほうれん草のソテーを使って

スパゲッティ ラザーニャ スペイン風オムレツ ピッツア
その他いろいろ使える。

* 地元のシラスとわかめを使ったスパゲッティ

材料

スパゲッティ	400g
シラス (中干し)	100g (50gと50g)
塩わかめ	50g
玉ねぎ	中1個
きのこ (エリンギ)	1パック
にんにく	大2片
ベーコン	約25g
チーズ (粉)	
オリーブ油	
白コショウ	
バター (マーガリンはだめ)	約25g

作り方

- ①6ℓの湯に50gの塩を入れスパゲッティを湯がく。(一番大切なこと)
- ②フライパンでベーコン、にんにくのみじん切りをオリーブ油でゆっくり炒め、香りを出す。
- ③②へ薄切りした玉ねぎ、きのこ、シラス (50g) を入れ炒める。
- ④玉ねぎに火が通った頃、粗切りしたわかめと残りのシラスを加え、バターを入れ軽く炒める。
- ⑤④にスパゲッティを入れ混ぜ、味を見てチーズをふり、混ぜ出来上がり。