

# 夏休み 料理教室



日時 ①令和6年7月26日(金)  
②令和6年8月 1日(木)  
両日とも9:30~13:00

場所 米子市立第二学校給食センター  
調理実習室

# 調理をはじめる前に

## ☆身支度をととのえよう

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・ハンカチやタオルを用意する

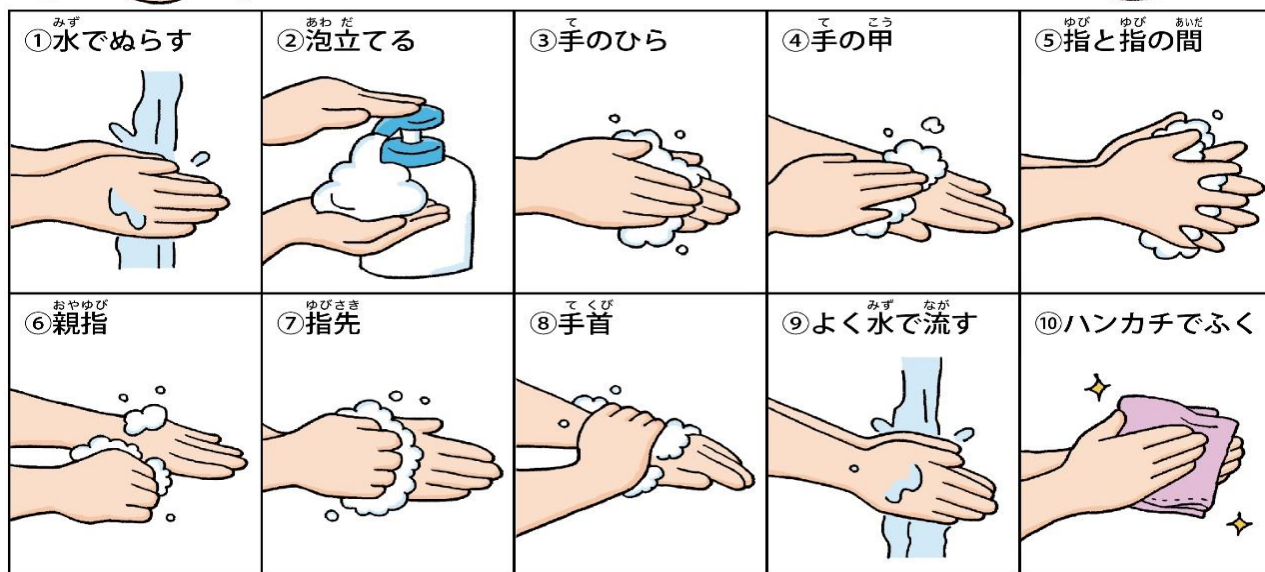


## ☆手洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いです。つめを短く切り、石けんでよく洗い清潔にします。



## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

★弓ヶ浜地区に伝わる郷土料理です。漁師の方の弁当として作られたのが始まりと言われています。給食にも、年に1回登場します。

| ざいりょう<br>材料       | ぶんりょう<br>分量 (6個分)          |
|-------------------|----------------------------|
| こめ<br>米           | 300 g (2合)                 |
| あぶらあ<br>油揚げ (薄揚げ) | 6 枚                        |
| ほそ<br>細ごぼう (洗い)   | 40 g (1本)                  |
| にんじん              | 40 g (1/3本)                |
| ほ<br>干しいたけ        | 5 g (2枚)                   |
| にほ<br>煮干し         | 12 尾                       |
| こんぶ<br>昆布         | 1 枚 (5cm角)                 |
| 調味料               | さとう<br>砂糖 40 g (大さじ4)      |
|                   | こいくち<br>濃口しょうゆ 70 g (大さじ4) |
|                   | さけ<br>酒 30 g (大さじ2)        |
| みず<br>水           | 600 ml (3カップ)              |



## つくりかた 作り方

【準備】干しいたけは、戻しておく。

米は、洗って、30分以上水につけた後、ざるにうつして水切りしておく。

- ① 油揚げは湯につけて油抜きをし、短い1辺に切れ目を入れて中を開いて袋にする。
- ② 戻したしいたけとにんじんは小さく刻む。ごぼうはさがきにして水につける。
- ③ 水切りした米に②の材料を混ぜ、それを①の油揚げにつめて、つまようじでとめる。
- ④ 炊飯器の底に煮干しと昆布をしき、いただきを並べる。  
調味料と水をよく混ぜてから加え、上に重石として皿をかぶせて、炊飯する。

## ●メニュー 鶏肉のトマトソースかけ

★今が旬のトマトを使ったソースで、お肉をさっぱりとおいしくいただくことができます。トマトの皮はむいて、口当たりの良いソースにするのがポイントです。

### 材料

分量 (6人分)

|          |             |
|----------|-------------|
| 若鶏もも肉    | 80 g × 6個   |
| 塩・こしょう   | 少々          |
| サラダ油     | 12 g (大さじ1) |
| 【ソース】    |             |
| トマト      | 150 g (1個)  |
| 白ねぎ      | 50 g (1/2本) |
| にんにく     | 5 g (1かけ)   |
| トマトケチャップ | 20 g (大さじ1) |
| 塩・こしょう   | 少々          |
| 砂糖       | ひとつまみ       |
| サラダ油     | 12 g (大さじ1) |



### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、トマトに十字に切り込みを入れて1分ほど湯につける。  
冷水にとり、表面の皮をむいて、ざく切りにする。
- 白ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ、白ねぎ、にんにくを炒める。次にトマトを加え、塩、こしょうをふり、5分ほど煮る。仕上げにトマトケチャップを加える。
- 鶏肉に塩、こしょうをふる。フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏肉を皮面からこんがりとは両面焼く。
- 焼いた鶏肉を皿に盛り、③のソースをかける。

## ●メニュー ピーマンの仲良し和え

★これなら、ピーマンの苦みも感じず、無限に食べられるかも！？

### 材料

分量（6人分）

|              |             |
|--------------|-------------|
| ピーマン         | 150 g（大3個）  |
| きゅうり         | 100 g（1本）   |
| ツナフレーク       | 50 g（1袋）    |
| 調味料 卵抜きマヨネーズ | 25 g（大さじ2）  |
| 濃口しょうゆ       | 3 g（小さじ1/2） |
| 塩（きゅうり用）     | ひとつまみ       |



### 作り方

- ① ピーマンは、縦半分にしてせん切りにする。  
きゅうりは、半月切りにして、塩ひとつまみをふっておく。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、ピーマンをさっとゆでて、水を入れたボウルに取り、ざるにうつして水気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った野菜ととツナを和える。

ピーマンのせん切り



## 夏が旬の野菜を知ろう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にしっかりとりたい栄養をたくさん含んでいます。

### 夏が旬の野菜



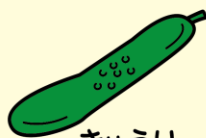
トマト



なす



ピーマン



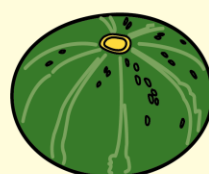
きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

## ★おまけレシピ★ たまねぎドレッシング

★たまねぎをたっぷり使ったごちそうドレッシングで、野菜をおいしくいただきましょう。野菜だけでなく、お肉や魚、豆腐にもよく合う万能ドレッシングです。

### ざいりよう 材料

### つくりやすいぶんりよう 作りやすい分量

|        |               |
|--------|---------------|
| たまねぎ   | 50 g ( 1/4個 ) |
| にんにく   | 5 g ( 1かけ )   |
| 濃口しょうゆ | 36 g ( 大さじ2 ) |
| みりん    | 36 g ( 大さじ2 ) |
| 酢      | 15 g ( 大さじ1 ) |
| 砂糖     | 10 g ( 大さじ1 ) |
| サラダ油   | 12 g ( 大さじ1 ) |



### つく かた 作り方

- ① たまねぎは、みじん切りにする。にんにくは、すりおろす。
- ② ①のたまねぎ、にんにくと、すべての調味料を小鍋に入れ、中火にかけてひと煮立ちしたら、火から下ろして冷ましておく。
- ③ お好みの野菜を切って皿に盛り、たまねぎドレッシングをかける。

## ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、反対の手で、指先を丸めて食材をおさえます。
- ※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けたり、持ったまま歩きまわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。



# ちょうり 調理のきほん

おいしく<sup>ちょうり</sup>調理するために **正しく計量しよう**

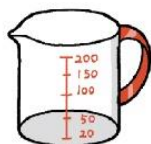


うわざら じ どう  
上皿自動ばかり



デジタルばかり

おいしく<sup>ちょうり</sup>調理するためには、材料や調味料<sup>ざいりょう ちょう みりょう</sup>を正しく計量<sup>ただ けいりょう</sup>することが大切です。



けいりょう  
計量カップ  
(200mL)



けいりょう  
計量スプーン  
(15mL、5mL、  
すり切り<sup>き</sup>べら)

おお さい 1 ばい の は かり 方  
大さじ 1 杯のはかり方

ふん まつ  
粉末



やま も  
山盛りに

すくって  
すり切る

えき たい  
液体



えき めん  
液面が

盛り上がる  
くらい

## ざいりょう き かた 材料の切り方

さがき



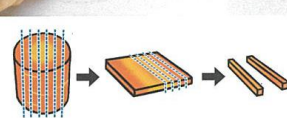
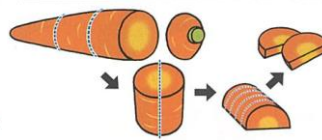
小口切り



半月切り

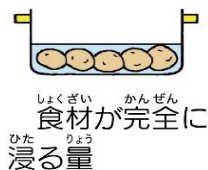


せん切り



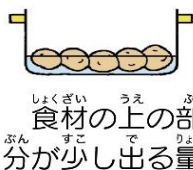
## レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



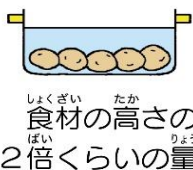
しょくざい かん ぜん  
食材が完全に  
ひた 浸る量

(ひたひた)



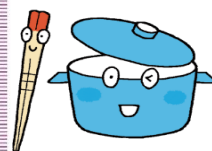
しょくざい う え ぶ  
食材の上の部  
ぶん 分が少し出る量

(たっぷり)



しょくざい たか  
食材の高さの  
ばい 2倍くらいの量

レシピによく出てくる  
用語の中で、似ているけ  
れど違いがわからないも  
のはありませんか？ 意  
味をおぼえておく<sup>ちようり</sup>と調理中  
に迷わなくて済みます。



(ひとつまみ)



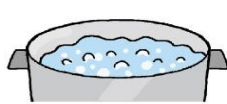
おや ゆび ひと さ ゆび  
親指と人差し指、  
なか ゆび 中指でつまんだ量

(少々)



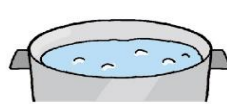
おや ゆび ひと さ ゆび  
親指と人差し指で  
つまんだ量

(ぐらぐら)

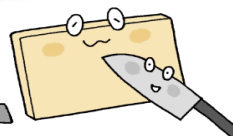


しょくざい うご  
食材が動くくらい  
はげ 激しく煮立っている

(ふつふつ)



しょくざい すこ うご  
食材が少し動く程  
度<sup>ど</sup>に煮えている



# 料理教室開催要項

1. 趣旨 食に関心を持ち、正しい知識と調理に関する基本動作を学び  
日常生活で実践しようとする意欲を養う。
2. テーマ 地場産物を使った学校給食メニューを作ってみよう
3. 主催 米子市教育委員会事務局 学校給食課
4. 日時 ①令和6年7月26日(金) 9:30~13:00  
②令和6年8月 1日(木) 9:30~13:00
5. 場所 米子市立第二学校給食センター 調理実習室
6. 対象 米子市立（組合立中学校含む）小学4年生から中学3年生
7. スケジュール

9:15 受付

9:30 開会

9:40 調理実習

12:00 試食・食育クイズ

12:30 後片付け

13:00 閉会

