

夏休み 料理教室



主 催 米子市教育委員会事務局
 学校給食課

ちょうり調理をはじめるまえ前に

☆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

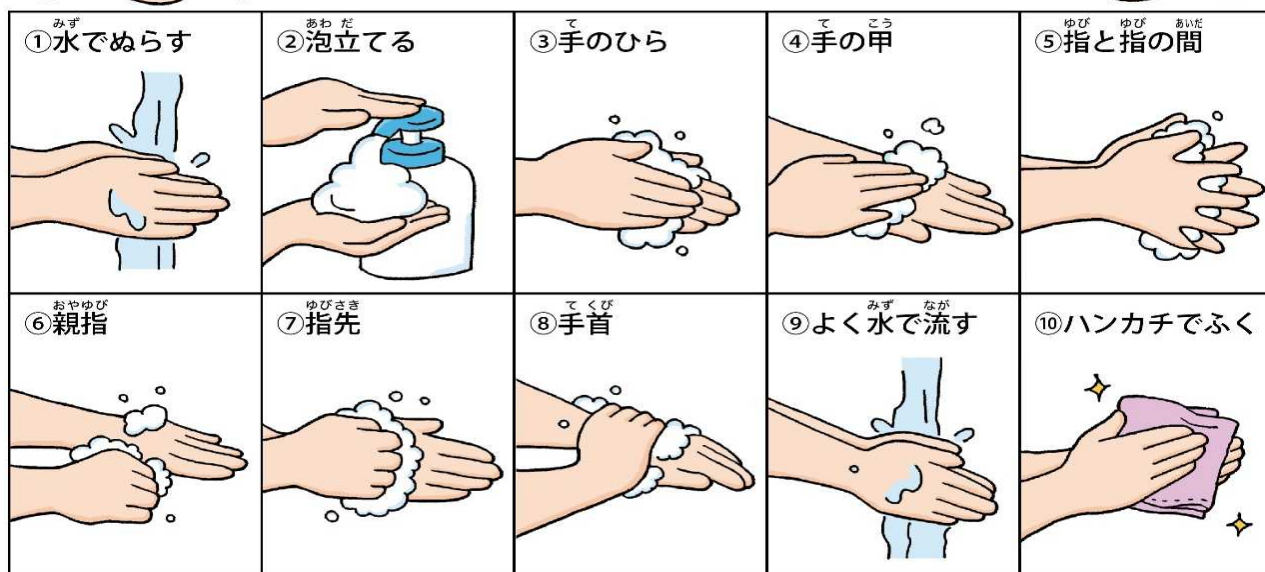


☆手洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いです。石けんでよく洗い
きれいな布で手をふいて清潔にします。



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。

●メニュー

だいせん

大山おこわ

★鳥取県西部地区に伝わる郷土料理です。春は山菜、秋は栗など季節ごとに採れる食材を加えて、お祝い事や大勢集まるときなどにふるまわれています。

ざいりよう 材料

ぶんりよう (5~6人分) にんぶん

もち米	300 g	(2合)
うるち米 (精白米)	150 g	(1合)
とり肉 (小間切れ)	60 g	
ごぼう (洗い)	60 g	
にんじん	60 g	(1/3本)
ちくわ	60 g	(小2本)
干しいたけ	5 g	(2枚)
砂糖	15 g	(大さじ1杯半)
濃口しょうゆ	27 g	(大さじ1杯半)
酒	15 g	(大さじ1)
食塩	3 g	(小さじ半分)
サラダ油	4 g	(小さじ1)
だし汁		
(しいたけの戻し汁+水)	400 ml	(2カップ)



つく かた 作り方

- 【準備】 干しいたけは、戻しておく。
干しいたけの戻し汁に水を加えて2カップのだし汁を用意する。
- ① 米を洗ってざるに上げる。水気がきれたら炊飯器に入れ、だし汁を加えておく。
 - ② ごぼうは、さがきにして5分間水にさらし、水切りする。
にんじんは、小さめのいちよう切り、しいたけは小さくきざむ。
ちくわは、半月切りにする。
 - ③ フライパンにサラダ油をひいて点火し、中火でとり肉、ごぼう、にんじん、しいたけの順に炒め、調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。
 - ④ 水気がなくなったら火を消し、ちくわを加えて混ぜ合わせる。
 - ⑤ ①の米の上に、④の具をドーナツ状に広げてのせ、炊飯スイッチを押す。
炊き上がったら、しゃもじで混ぜてできあがり。

●メニュー

夏野菜の豚汁

★ベーコンとなすやオクラなど夏が旬の野菜で作ります。夏ばて予防など体調管理のためにも暑い夏に食べたい一品です。

材料

分量（6人分）

ベーコン	30 g
たまねぎ	100 g（1/2個）
じゃがいも	120 g（1個）
なす	60 g（1/2本）
白ねぎ	60 g（1/2本）
オクラ	20 g（2本）
みそ	50 g
だし汁	
昆布	10 g
かつお節	10 g
水	1 L
サラダ油（炒め用）	適量



作り方

【準備】だし汁用の水に昆布とかつお節を加え、冷蔵庫に一晩置いておく。

- ① たまねぎは、1 cm幅のうす切り、じゃがいもは、厚さ1 cmのいちよう切り、なすは、5mm幅の半月切りにする。オクラと白ねぎは、小口切りにする。
※じゃがいもとなすは、変色しないようにそれぞれ水につけて水気を切る。
- ② 鍋に油を入れて、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、なすを炒める。
だし汁を加えて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、白ねぎを加える。
- ④ 仕上げにオクラと、だし汁でといた味噌を加える。
味見をしておいしければ、できあがり。

●メニュー

梨^{なし}ジャムをのせた豆乳^{とうにゅう}ムース

★鳥取県特産の梨^{なし}を使ったひんやりスイーツです。今回、米子南高校調理コースの生徒^{せいと}さんが考^{かんが}えてくれました。豆乳^{とうにゅう}を牛乳^{ぎゅう}にかえてもおいしく作^{つく}れます。

ざいりょう 材料

分量（5個分）

《 梨^{なし}ジャム 》

梨 ^{なし}	150 g	（1/2個 ^{こぶん} 分）
砂糖 ^{さとう}	30 g	（梨 ^{なし} の20%）
レモン汁 ^{じる}	5 g	（小 ^こ さじ1）

《 ムース 》

豆乳 ^{とうにゅう}	150 g	
砂糖 ^{さとう}	15 g	（大 ^{おお} さじ1杯 ^{はいはん} 半）
ゼラチン	5 g	
水 ^{みず}	50 cc	
豆乳入りホイップ ^{とうにゅうい}	50 g	
梨 ^{なし} ジャムの汁 ^{じる}	5 g	（小 ^こ さじ1）



つく かた 作り方

- ① 梨^{なし}ジャムを作る。梨^{なし}の皮^{かわ}をむき角切^{かくぎ}りにして耐熱^{たいねつ}容器^{ようき}に入れ、砂糖^{さとう}とレモン汁^{じる}をふりかけて、ラップはせず電子レンジ^{でんし}600Wで約5分間加熱^{やく}し、冷^{ひや}ましておく。
- ② ゼラチンを水^{みず}50ccにふり入れ、ふやかす。
- ③ 鍋^{なべ}に豆乳^{とうにゅう}と砂糖^{さとう}を入れて弱火^{じやく}にかけ砂糖^{さとう}をとかす。
鍋^{なべ}のふちにふつつつと泡^{あわ}が出てきたら火^ひを止^とめ、ゼラチンを加^{くわ}えよくとかす。
氷^{こおり}を入れたボウルに鍋^{なべ}をつけて混ぜながら冷^さます。
- ④ 豆乳入りホイップ^{とうにゅうい}に梨^{なし}ジャムの汁^{じる}を加^{くわ}えて混ぜ合わせ、とろっとするまで泡立^{あわだ}てる。
- ⑤ ③に④を加^{くわ}えて混ぜ合わせ、容器^{ようき}に入れて冷^{ひや}やす。
- ⑥ ムースが固^{かた}まったら、上^{うえ}に梨^{なし}ジャムをのせる。

★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すよう。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。

ざいりょう 材料

つく 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)
こいくち 濃口しょうゆ	36 g	(大さじ2)
みりん	36 g	(大さじ2)
す 酢	15 g	(大さじ1)
さとう 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^{ちょうり}調理するために ^{ただ}正しく^{けいりょう}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



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^きべら)

おいしく^{ちょうり}調理するためには、^{ざいりょう}材料や^{ちようみりょう}調味料
を^{ただ}正しく^{けいりょう}計量することが大切です。

おお さい 1 ばい 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 材料の切り方

さががき



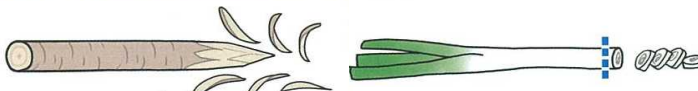
小口切り



半月切り

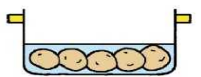


いちよう切り



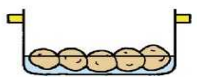
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



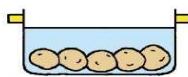
しょくざい かんぜん
食材が完全に
ひた 浸る量

(ひたひた)



しょくざい うえ ぶん
食材の上部
分が少し出る量

(たっぶり)



しょくざい たか 2 ばい
食材の高さの
2 倍くらいの量

(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)



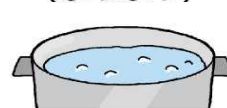
おやゆび ひと さ ゆび
親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



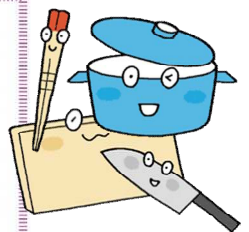
しょくざい うご
食材が動くくらい
はげ 激しく煮立っている

(ふつふつ)



しょくざい すこ うご
食材が少し動く程
度に煮えている

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
味を覚えておくと調理中
に迷わなくて済みます。



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. 日 時 ①令和7年7月25日(金) 9:30~12:30
②令和7年7月31日(木) 9:30~12:30
4. 場 所 米子市立第二学校給食センター 調理実習室
5. 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

6. スケジュール

- 9:15 受付
- 9:30 開会
- 9:40 調理実習
- 11:40 試食・食育クイズ
- 12:15 閉会・後片付け
- 12:30 解散

