

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

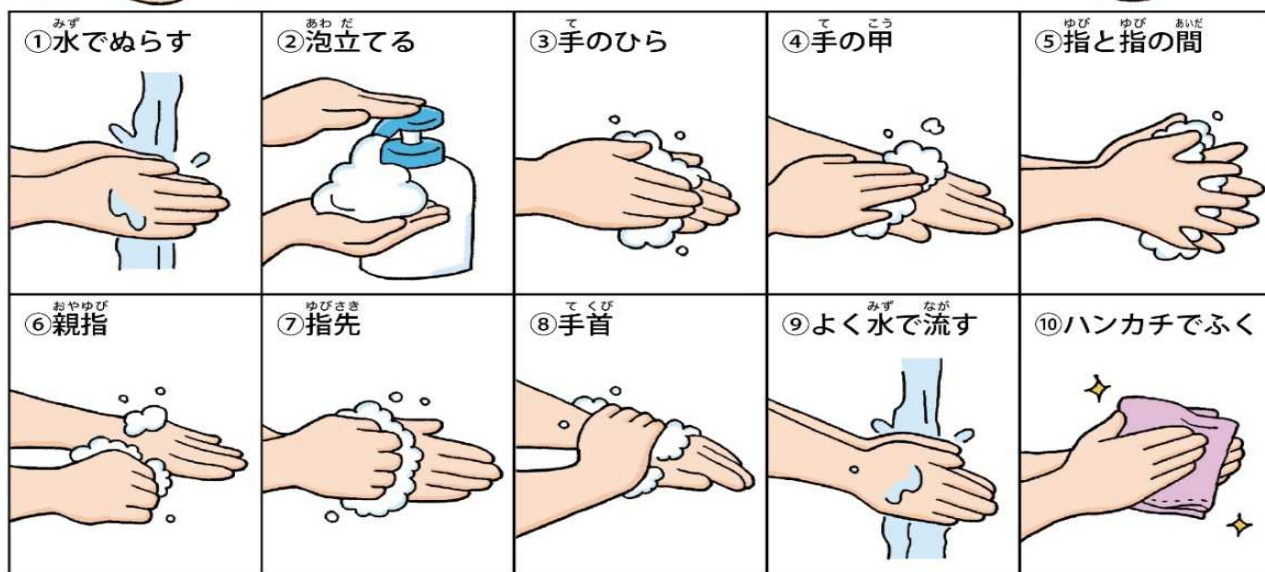


☆ 手洗いを忘れずに

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。

●主菜

鮭のポテトフ레이크焼

★ポテトフ레이크焼きは、パン粉の代わりに乾燥マッシュポテトを使います。
こんがり焼けたポテトがサクサクと香ばしくて、鮭ともよく合います。

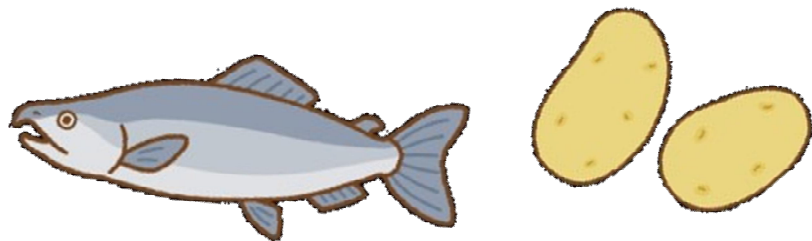
材料

分量（5人分）

鮭 切り身	50g	5切れ
A 卵抜きマヨネーズ	25 g (大さじ2)	
白ワイン	5 g (小さじ1)	
ハーブソルト	0.6 g	
B 乾燥マッシュポテト	20 g	
サラダ油	10 g	
ハーブソルト	0.6 g	
(付け合わせ)		
トマト		



作り方



- ① ビニール袋に鮭とAを入れ、全体にAがからむように軽くもみこみ、15分置く。
- ② Bを混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルを敷いた鉄板に①の鮭を並べ、②を鮭にまんべんなく広げてのせ、
ポテトをはがれにくくするために、上から軽く押さえておく。
- ④ オーブントースターで、温度180℃に設定し、12分～15分焼く。
時々様子を見て、こんがりと焼き色がついたらできあがり。
- ⑤ トマトをくし形に切り、皿に焼きあがった④を盛り付け、トマトを添える。

●副菜

ゆかり和え

★給食で人気のゆかり和えです。季節の野菜とゆかりご飯の素を使って味付けするので、手軽に作ることができます。

ざいりょう
材料

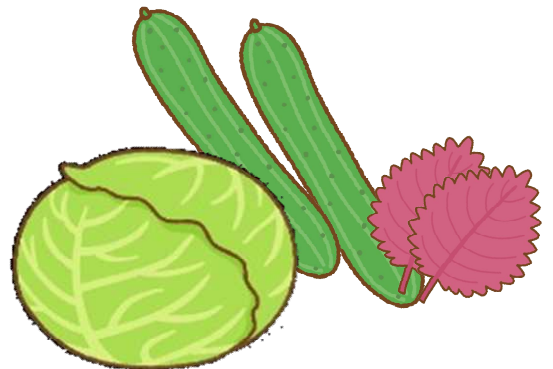
ぶんりょう にんぶん
分量 (5人分)

キャベツ	200 g	(1/4個)
きゅうり	100 g	(1本)
ゆかりご飯の素	4 g	(小さじ1)
しお 塩 (ふり塩)	適量	



つく かた
作り方

- ① なべにたっぷり湯を沸かしておく。
- ② キャベツは5mm幅の細切り、きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
- ③ きゅうりは塩をふり、しばらく置いて軽く水気をしぼる。
キャベツは、ゆでて流水で冷まし水気を切る。
- ④ ③の野菜を合わせて、ゆかりご飯の素をふりかけ、よく混ぜ合わせる。



●汁物

ねぎとり県汁

★児童生徒が考えた「こめっこ献立」の一つです。かつおだしや鶏肉のうま味が食欲をそそり、生姜の香りで夏でもさっぱりといただけます。

材料

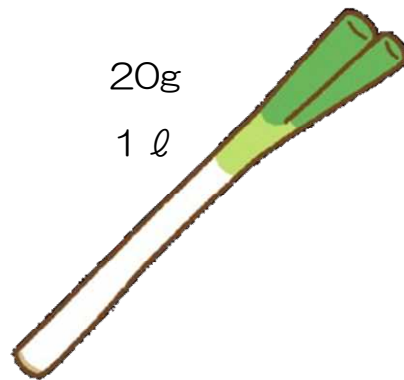
分量（5人分）

鶏もも肉	50 g	
酒	5 g	（小さじ1）
にんじん	60 g	（1/3本）
たまねぎ	120 g	（1/2個）
白ねぎ	100 g	（1本）
青ねぎ	30 g	（5本）
生姜（すりおろす）	0.6 g	
薄口しょうゆ	24 g	（大さじ1と1/3）
食塩	0.6 g	
片栗粉	2.4 g	（小さじ1）
水		（小さじ1）



だし汁

かつお節	20g
水	1 l



作り方

- ① 鶏肉に酒をふっておく。
- ② 鍋に湯を沸かしかつお節を入れ、もう一度沸いたら火を止め、3分置いてだしをこす。
- ③ にんじんは3mm幅のいちよう切り、たまねぎは半分にして5mm幅のうす切り、白ねぎは3～5mm幅の小口切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ ②に鶏肉を入れ色が変わったらにんじん、たまねぎ、白ねぎの順に加え、あくを丁寧に取りながら煮る。
- ⑤ 火が通ったら、しょうゆを加え、塩で味を調える。
- ⑥ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 青ねぎとおろし生姜を加え、さっと火を通したらできあがり。

●主食

板わかめのおにぎり

★春に収穫したわかめの新芽を、板状に広げて乾燥したものが板わかめです。昔は、こも※の上にわかめを広げ、天日干しにして作られました。おにぎりやごはんのにのせて食べます。

※『こも』とは、ワラなどで網の目を粗く編んで作られた敷物のことです。

材料

精白米

塩

板わかめ

(小さめ5～6個分)

2合

少々

適量



出典:農林水産省ウェブサイト

作り方

- ① 米を洗って、炊飯する。
- ② 手に塩をつけて塩おにぎりを作り、表面に板わかめをつける。

●主食

いもぼた

★弓浜半島で昔から伝わるさつまいもを使ったぼたもちです。もち米を使ったレシピですが、正月もちが余った時などは、さつまいもともちで手軽に作ることもできます。

材料

もち米

水

さつまいも

★ゆであずき(砂糖入)

★ きなこ
砂糖
食塩

作りやすい分量(10個分)

150 g (1合)

250 cc

150 g

200 g

60 g

30 g

少々 一つまみ



作り方

【準備】もち米を洗って一晩水に浸け、ざるにあげて水分を切る。

- ① さつまいもは洗って皮をむき、厚さ1 cm位に切って水に浸けた後、水を切る。
- ② 鍋にさつまいもを並べ、その上にもち米をのせ水を加えふたをして火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、10分炊き、火を止め10分蒸らす。
- ④ ★ゆであずきを鍋に入れ水を100cc加えて火にかけ、とろみが出るまで煮る。
- ⑤ ★きなこは、砂糖と食塩を混ぜておく。
- ⑥ 水でぬらしたすりこぎを使い、③のさつまいもともち米をつくようにしてつぶす。
- ⑦ 形を整え、半分はきなこ、半分はあずきをまぶす。

ちょうり調理のきほん

おいしく調理するために 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



けいりょう
計量カップ
(200mL)



けいりょう
計量スプーン
(15mL、5mL、
すり切りべら)

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量することが大切です。

おお さい 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

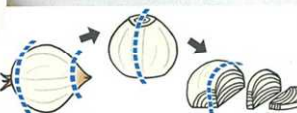
えきたい
液体



えきめん
液面が
盛り上がる
くらい

ざいりょう 材料の切り方

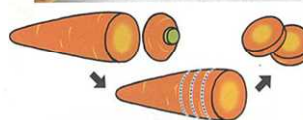
うす切り



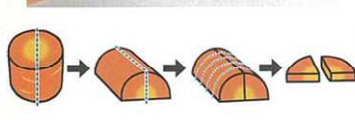
小口切り



輪切り

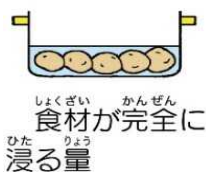


いちよう切り



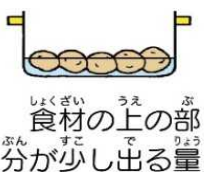
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



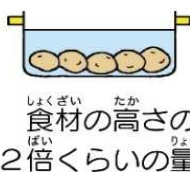
しょうがい かんぜん
食材が完全に
ひた 浸る量

(ひたひた)



しょうがい うえ ぶ
食材の上の部
ぶん 分が少し出る量

(たっぷり)



しょうがい たか
食材の高さの
2倍 2倍くらいの量

(ひとつまみ)



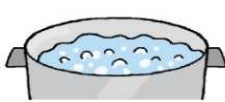
おやゆび ひと さ ゆび
親指と人差し指、
なか ゆび 中指でつまんだ量

(少々)



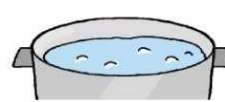
おやゆび ひと さ ゆび
親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



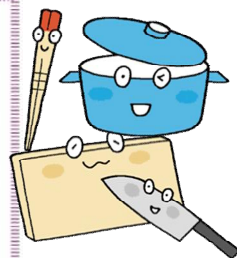
しょうがい うご
食材が動くくらい
はげ 激しく煮立っている

(ふつふつ)



しょうがい 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。



夏休み料理教室

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 郷土料理と地場産物を使った学校給食メニューを作ろう
3. 日 時 小学生の部① 令和8年7月28日(火) 9:30~12:30
小学生の部② 令和8年7月29日(水) 9:30~12:30
中学生の部③ 令和8年7月29日(水) 13:30~16:00
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 米子市立学校に通う小学4年生から小学6年生、中学生

6. スケジュール

小学生の部①②

中学生の部③

9:15	受付	13:15
9:30	開会	13:30
9:40	調理実習	13:40
11:40	試食・郷土食のお話	15:20
12:15	閉会・後片付け	15:45
12:30	解散	16:00

