

平成22年度

夏休み親子料理教室

東海市教育委員会
(学校給食センター)



班

名前

夏休み親子料理教室

- 1 日時 平成22年7月29(木)・30日(金)
10:00～13:30
- 2 場所 東海市しあわせ村 保健福祉センター調理室
- 3 対象 市内小学校4～6年生の児童・中学生とその保護者
- 4 日程
- ①あいさつ
 - ②調理実習
 - ③試食会
 - ④講話
 - ⑤質疑・応答

<野菜のパワーをとろう>

今日の献立

- ◆トマトピラフ
- ◆夏野菜のキッシュ
- ◆枝豆のひんやりポタージュ
- ◆にんじんのきらきらゼリー



◆トマトピラフ

<材料:6人分>

- ・ 米 480g
 - ・ トマト..... 中2個
 - ・ ほたて貝柱(小)..... 240g
 - ・ ベーコン..... 2枚
 - ・ 玉ねぎ..... 1/2個
 - ・ にんにく..... 1片
 - ・ オリーブ油..... 大さじ2
 - ・ 塩..... 小さじ1と1/2
 - ・ こしょう..... 適量
- A { トマトジュース..... 180cc
 コンソメ 1個
 水..... 2カップ



★作り方

(下準備)

- ・ 米は洗い、水切りをしておく。
 - ・ トマトは1cm角に切っておく。
 - ・ 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコンは千切りにする。
 - ・ ほたて貝柱は、洗っておく。
 - ・ コンソメは、砕いておく。
- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
 - ② 炊飯器に米とAを加え混ぜ合わせる。
 - ③ ②の上にトマト、ベーコン、ほたて貝柱と①を加え普通に炊く。
 - ④ 炊きあがったら、全体を混ぜ合わせる。

◆ 夏野菜のキッシュ

〈材料:6人分〉

- ・ 卵 …………… 4個
- ・ グリーンアスパラガス…… 8本
- ・ パプリカ(黄) …………… 1個
- ・ パプリカ(赤) …………… 1個
- ・ エリンギ …………… 1本
- ・ ウインナー …………… 110g
- ・ 生クリーム …………… 2カップ
- ・ ピザ用チーズ …………… 100g
- ・ 塩 …………… 小さじ1/4
- ・ こしょう …………… 少々
- ・ 耐熱性容器



★作り方

(下準備)

- ・ グリーンアスパラガスは、2cmの長さに切りゆでる。
- ・ パプリカは縦半分に切りたねをとり、1cm角に切る。
- ・ エリンギは縦半分に切り薄切りにし、ウインナーソーセージは1cmに切る。
- ・ オーブンは余熱にしておく。

- ① ボールに卵をわりほぐし、生クリームを少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② ①に塩、こしょうを少々ふり、混ぜる。
- ③ 耐熱容器にグリーンアスパラガス、パプリカ、エリンギとウインナーを彩りよく並べ入れ、②を流し入れる。その上にチーズを飾る。
- ④ 200℃に温めたオーブンに入れ30分ぐらい焼く。

キッシュとは、フランスのアルザス地方の伝統料理です。ベーコンやほうれん草の具を生クリームと卵を混ぜてパイ生地に流し入れて焼いた料理です。



◆枝豆のひんやりポタージュ

〈材料:6人分〉

- ・ 枝豆…………… 200g
- ・ 玉ねぎ…………… 1/2個
- ・ バター…………… 大さじ1と1/2
- ・ 生クリーム…………… 大さじ4
- ・ 牛乳…………… 400cc
- ・ 固形スープ…………… 2個
- ・ 塩…………… 適宜
- ・ 水…………… 700cc



★作り方

(下準備)

・玉ねぎは、薄切りにする。

・枝豆は、さやからだしておく。

① 鍋でバターを熱し、玉ねぎを焦がさないように十分炒める。

② ①に枝豆と水、固形スープを加え、煮立つ直前に弱火にして、アクを取りながら枝豆がやわらかくなるまで煮る。

③ ②のあら熱をとり、1分ぐらいミキサーにかける。

④ 鍋に③と牛乳を入れ煮立て、塩で味を整える。

⑤ 冷ましてから器に盛り、生クリームをそえる。

MEMO



◆ 人参のきらきらゼリー

〈材料:6人分〉

- ・ 粉寒天 …………… 4g
- ・ にんじん …………… 大1本200g
- ・ オレンジジュース(果汁 100%)
…………… 400cc
- ・ 砂糖 …………… 大さじ5
- ・ コンデンスミルク …………… 大さじ4



★ 作り方

(下準備)

- ・ にんじんは皮をむき3mm厚さの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでておく。
- ① ゆでたにんじんとオレンジジュース、砂糖を1分ミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ② ②に粉寒天をふりいれ煮溶かし沸騰させ、2分ぐらい煮つめる。
- ③ バットに流し入れて冷蔵庫で冷し固める。
- ④ 固まった寒天をスプーンでくずして器に入れ、コンデンスミルクをかける。

食材豆知識

—寒天とゼラチンの違い—

	寒天	ゼラチン
原料	天草やオゴノリなど(紅藻類の海草)	牛や豚の骨にふくまれるコラーゲン
主成分	多糖類(食物せんい)	たんぱく質
固まり始める温度	常温(40℃以下から)	冷蔵(約 15~20℃以下から)
透明感	濁りあり	透明
食感	固くさつくりとしている	なめらかで、溶けやすい
用途	羊羹、低カロリー食など	ゼリー
効果	腸のぜん動を助け便秘を防ぐ	消化吸収がよく、美容によいコラーゲンを含む
備考	100℃以上で加熱する	沸騰させると固まらない

