

平成26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)



<b>班</b>
----------

名前 \_\_\_\_\_

# 夏休み親子料理教室

1 日時 平成26年7月31日(木)・8月1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実習室

3 対象 市内小学校3~6年生の児童とその保護者

## 4 日程

9:45~	受付
10:00~10:02	あいさつ
10:02~10:15	調理説明
10:15~12:00	調理実習
12:00~12:45	試食
12:45~13:00	講話
13:00~13:28	片づけ・アンケート
13:28~13:30	終わりのことば



配膳図



## 給食の人気メニュー パート3

—いわしの手開きにチャレンジ!—

### 本日の献立

- ◆ご飯（主食）
- ◆いわしの蒲焼き～レモンしょうゆ風味～（主菜）
- ◆オクラともやしのおかか和え（副菜）
- ◆実だくさん汁（汁物）
- ◆巨峰大福（デザート）



#### ◆ いわしの蒲焼～レモンしょうゆ風味～

〈材料：4人分〉

- ・まいわし……………4切れ
- ・かたくり粉……………40g
- ・サラダ油……………大さじ2

〈レモンしょうゆだれ〉

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・さとう……………大さじ1と1/2
- ・みりん……………小さじ2
- ・レモン果汁……………小さじ1
- ・水……………小さじ2



#### ★作り方

- ① 手開きでいわしを開く。
- ② いわしにかたくり粉をまぶす。
- ③ レモンしょうゆだれの調味料を合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、かたくり粉をまぶしたいわしを身から焼く。
- ⑤ ひっくり返し、裏面も焼く。
- ⑥ 火を止める前に、合わせておいたレモンしょうゆだれを入れ、火を止める。

まいわしの特徴は、体側に7つ前後、またはそれ以上の黒点  
があります。そのため「七つ星」と呼ぶ地域もあります。



## ◆オクラともやしのおかか和え

〈材料:4人分〉

- ・ オクラ……………1/2 袋
- ・ もやし……………150g
- ・ にんじん……………1/5 本
- A { しょうゆ……………小さじ2
- さとう……………小さじ1
- みりん……………小さじ 1/2
- 花かつお……………4~5g(1パック)



### ★作り方

- ① オクラは、少量の塩をまぶし、表面をかるく塩もみする。熱湯で1~2分ゆでてから、5mm程度の小口切りにする。
- ② もやしは3cmはばに切り、にんじんはせん切りにし、それぞれゆでる。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ゆでたもやしとにんじんは水で冷まし、水気をしぼる。
- ⑤ オクラ・もやし・にんじんを③と花かつおで和える。

## ◆実だくさん汁

〈材料:4人分〉

- ・ 豚肉(もも)…60g
- ・ とうふ…1/6 丁
- ・ 油揚げ…1枚
- ・ 里芋…1個
- ・ にんじん…1/5 本
- ・ 大根…60g
- ・ なめこ…1/3 袋
- ・ ねぎ…1/3 本
- ・ うすくちしょうゆ…大さじ 1
- ・ 白みそ…大1
- ・ だし汁…800cc



### ★作り方

- ① にんじん・大根はいちょう切り、里芋は5mmの厚さにスライス、とうふはさいの目切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に豚肉を入れてかるくほぐしながら炒めてから、定量のだし汁を入れる。アクが出たらアク取りをする。にんじん・大根・里芋を加え煮て、油揚げを入れる。アクは、その都度取る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、とうふ・なめこの順に入れる。
- ④ みそ・しょうゆを入れ味を整え、最後にねぎを入れて仕上げる。

## ◆巨峰大福

〈材料：8こ分〉

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 皮  | 白玉粉……………約150g   |
|    | さとう……………40g     |
|    | 水……………200cc     |
|    | ・ かたくり粉……………40g |
| あん | 巨峰(種なし)………8こ    |
|    | こしあん……………160g   |



### ★作り方

- ① 巨峰は洗って皮をむく。こしあんは、8こに分けておく。
- ② バットに 1/3 量のかたくり粉をふり入れておく。
- ③ ラップにこしあんを薄く広げ、巨峰をのせて包む。
- ④ 白玉粉・さとうをよく混ぜる。水を少しずつ入れ、だまにならないようにする。
- ⑤ ④を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジにかける。2分加熱→混ぜる→2分加熱→混ぜる→繰り返す（透明になったら完了）
- ⑥ 熱いうちに②のバットに生地を流し、1/3 量のかたくり粉を生地の上にまぶして、8等分にする。
- ⑦ 残りのかたくり粉を手につけ、③を⑥の生地で包み、形を整えて仕上げる。



## チャレンジ!

### いわしの手開き



- ① 頭の根っこに人指し指を入れ、つめを立てて首の骨を折る。

ごめんなさい!



- ② 人指し指で内臓をかき出す。ため水でさっと洗い、水気をふき取る。



- ③ 両手にいわしをのせ、中心から親指を入れて、骨の上をこするようにして開く。



- ④ 身ははずしながら、中骨を引き上げるようにしてはずす。



親指を背骨に立ててあて、人指し指とはさむ感覚を感じながら開くと上手にできます。大切なことは、親指に骨があたることと、尾のところまでしっかり開くことです。

また、いわしの身はやわらかいので、流水ではなく、ため水で洗いましょう。



# もっと魚を食べよう!



## こんなところにこんな栄養があります!

### ★頭と目の周囲

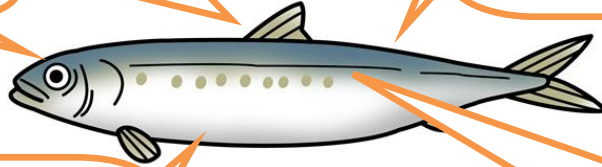
血管や皮膚をしなやかにするビタミンAが豊富です。

### ★骨

骨や歯を丈夫にするカルシウムなどのミネラルが豊富です。

### ★身(肉)

体内で合成することのできないアミノ酸(タンパク質を作るもと)をバランスよく含んだ、質のよいタンパク質が豊富です。体内で良い働きをする脂質、DHAやEPAも含まれています。



### ★内臓

カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富です。また、ミネラルも多く含まれています。

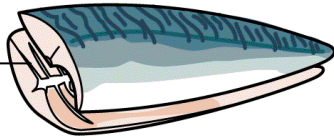
### ★血合い肉

タンパク質も多いですが、内臓と並んでビタミンも多く含まれています。鉄分も豊富です。

## 魚と肉の脂肪の違い

とりすぎると肥満の原因となる脂肪ですが、魚に含まれている脂肪は、肉などに比べるとたくさんとっても太りにくく、DHAやEPAなど体により成分まで含まれています。

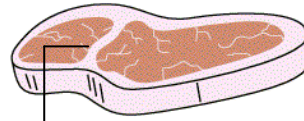
魚



### ★魚の油

低い温度で溶ける油のため、冷蔵や常温でも固まらない。透明で目に見えにくい。

肉



### ★肉の脂

加熱しないと溶けない脂のため、冷やすと固まる。白っぽい固まりで目に見える。

## ◆ 体内で良い働きをする脂質、DHAとEPA

※DHA: ドコサヘキサエン酸, EPA (IPA): エイコサペンタエン酸 (イコサペンタエン酸)

### ① 記憶力・学習能力のアップ

脳の神経細胞の先端には、DHAが含まれており、情報の伝達をしています。食事でバランスよくDHAをとっていると、情報伝達がスムーズになり、記憶力や学習能力がアップするといわれています。



### ② 脳の発育

DHAは脳に多く含まれ、脳の発育や機能を維持するのに、大切な役割をしています。

### ③ 血液の流れを良くする

EPAは血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らして血液の流れを良くします。

特に青魚に多く含まれます。



さば



いわし



さんま

魚は栄養価が高くておいしい優れた食材です。いろいろな種類の魚を積極的に食べるようにしましょう。魚が苦手な人も魚のよさを見直し、肉よりも魚を食べる回数が増えるといいですね。

