

学校の風景④ 12月13日（木）

■ 12月13日（水）3年食育「シェフから学ぶクリスマス料理に挑戦」



北海道ホテル総料理長 羽山氏を講師に招き、3年生は「ポテトニョッキのクラムチャウダー」づくりに挑戦しました。

シェフは、鮮やかな手つきでデモンストレーションを見せながら、「十勝にはおいしい食材がたくさんある」ことや、「世界でも十勝産食材は人気がある」などのお話しを交え、「クリスマスメニューの一つに」と、特製の調理法を伝授してくれました。

の調理法を伝授してくれました。

生徒たちは楽しそうに調理し、できあがった料理を「美味しい」と談笑しながら食べていました。受検勉強の合間の楽しい一時になったのではないのでしょうか。感想を聞くと、「自分だけなら家につくれないかも。今日はみんなと一緒にだったからつくれた」と楽しそうに話す姿が印象的でした。



「食育」の取組として、1年生は「朝食レシピ」に応募し、特に「家族のために、自分もつくれる朝食」部門に多くの応募があったようです。（近日、賞が発表されます）


また、2年生は「給食献立」に応募し、本校生徒のアイディアで、3年生（受検生）にエールを込めたメニュー「がんばり丼」が見事採用され、3月に提供されることが決まりました。

今回、3年生は受検勉強の合間に、「少しでも楽しい一時を過ごしてほしい」という願いも込めて、調理実習を行いました。



緑園3年生北海道ホテルシェフ授業料理

ポテトニョッキのクラムチャウダー



材料（7人分）	
ポテト	500g
小麦粉	120g
粉チーズ	30g
塩	5g
むきあさり	100g
スープの素	適量
玉ねぎ	1個
ベーコン	1枚
キャベツ	100g
牛乳	400cc
水	400cc
塩・コショウ	少々
クラッカー	適量
サラダ油	適量

作り方

☆ポテトニョッキを作る☆

- 1、ポテトは皮つきのまま塩茹でする
- 2、茹で上がったら皮をむき熱いうちにつぶす
- 3、つぶしたポテトに小麦粉・粉チーズ・塩をいれてこね合わせ、約20g程度の大きさに成形する

☆チャウダーを作る☆


- 1、玉葱・ベーコン・キャベツを小口切りにする
- 2、鍋に油を入れ1の材料を炒め、水とスープの素をいれ煮込みます
- 3、ニョッキとアサリを加え塩コショウで味をととのます
- 4、ニョッキが浮いてきたら牛乳を入れます
- 5、深めの皿にチャウダーを注ぎ、くだいたクラッカーをふりかけ完成です。

牛乳のいろいろ話

牛乳にはいろいろな種類があります。搾った生乳を成分無調整で加熱殺菌した「牛乳」、生乳を70%以上含み脂肪分など既定の乳製品を加練した「加工乳」、生乳を20～25%高みホビーや果汁などを加えた「乳飲料」の3種類に大きく分けられます。

牛乳には良質のたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。体の組織、骨や歯の生成成分として欠かせません。

牛乳は加熱しても栄養成分に変化がないため、シチューなどの料理に最適です。ほうろく餅どまぐねシウムを含む食品と一緒にカルシウムの吸収率がさらにアップします。



じゃが芋のいろいろ話

じゃが芋の原産地は諸説ありますが、江戸時代の頃に中南米やジャカルタから伝わったのではないかとされています。エネルギー源になる炭水化物が豊富で、主食や主食のかわりになります。何年も、虫食などから人々を救っています。実は、ビタミンCも豊富に含まれています。じゃが芋のビタミンCは加熱されても、こわれにくいのが特長です。暑気への抵抗力をあげてくれるビタミンCです。たくさん食べたいですね！

じゃが芋には、「たんじゃく」「メークイン」など有名な品種がありますが、最近ではインカのめざめ、とうや・さやか・シャドークイーン・レッドホームなどいろいろな種類があり、味を楽しんでいます。帯広は大正地区・川西地区でたくさん収穫されています！

