

2022年度 県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への献立提案～

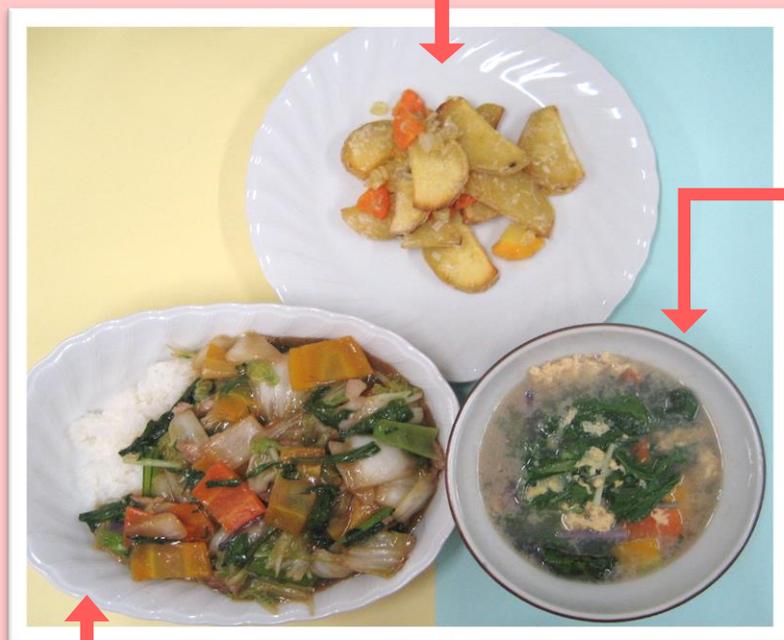
11月2日(水)に「県産食材勉強会(調理実習)」を開催しました。

今年度は、感染に配慮した形を変えての勉強会とし、講師による“有機栽培”の講義と有機無農薬野菜を使った3品の調理実習です。改めて“有機”について勉強し、食育や献立作成のヒントをいただきました。また“県産米”についての情報提供と3品種の“食べ比べ”も行いました。

<講師> 千葉 康伸 氏 (料理デモ: 真佐喜 氏・内藤 氏)
有機JAS認定圃場「NO-RA(農楽・のら)」代表 など

さつまいもの素揚げカレー塩炒め

さつまいも 金美にんじん
にんじん ねぎ



生姜香る
野菜入り玉子スープ

生姜 にんじん
金美にんじん
小松菜 水菜
紫水菜
レタスマックス



五目あんかけごはん

白菜 にんじん 金美にんじん
小松菜 水菜 紫水菜

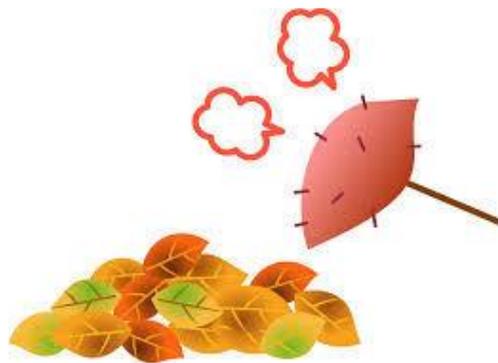
～“有機無農薬野菜”をたっぷり使ったおいしい料理が集合しました～

県産食材勉強会(調理実習)

むらさき水菜 新生姜 シタスマックス
さつまいも 水菜 美味タス
にんじん さといも 金美にんじん
小松菜 ルッコラ ヒネ生姜

日程	13:15～	開会・挨拶・日程説明
	13:25～	講師による講演
	13:55～	JA全農かながわによる県産米の情報提供 (2班に分かれて調理室へ移動)
	14:20～	講師による実習料理の紹介(デモ)
	15:00～	調理実習
	15:50～	試食・県産米食べ比べ
	16:10～	片付け
	16:30	アンケート・閉会

講師:千葉 康伸 氏
「有機JAS認定圃場/NO-RA」代表



2022年11月2日

生姜香る 野菜入り玉子スープ

食品名	4人分	作り方
炒め油	適量	①にんじんと金美にんじんは短冊切りにし、ゆでて湯を切る ②生姜はみじん切りにし、鍋に油を入れて炒めて香りを出す ③②にガラスープを入れ、塩とこしょうで味をつける ④野菜を入れ少し煮る ⑤溶き卵を入れる ⑥ごま油を入れる
生姜	4g	
にんじん	8枚	
金美にんじん	4枚	
小松菜	12g	
水菜	10g	
紫水菜	10g	
レタスマックス	12g	
玉子	1個	
塩	4g	
ガラスープ	400cc	
こしょう	少量	
ごま油	少量	

さつまいもの素揚げカレー塩炒め

食品名	4人分	作り方
さつまいも	120g	①カレー粉：塩=1：3で混ぜておく ②さつまいも・金美にんじん・にんじんは厚めのスライス ③ねぎはみじん切り ④②の野菜に片栗粉をまぶし揚げる ⑤鍋に油を入れねぎを炒め、香りが出たら④の野菜を加えて火を止め、①のカレー塩を少しずつ加えて混ぜる ※当日は、鍋に1cmくらいの油を入れ炒め揚げにする
金美にんじん	4切	
にんじん	4切	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
炒め油	適量	
ねぎ	15g	
塩	適量	
カレー粉	適量	

五目あんかけごはん

食品名	4人分	作り方
炒め油	適量	①にんじん・金美にんじんは短冊切りにし、ゆでて湯を切る ②白菜・小松菜・水菜・紫水菜をカットする ③鍋に油を入れ、豚肉を炒める ④③に白菜・にんじん・金美にんじん・小松菜を加え、しょうゆを少々と酒を加え軽く炒める ⑤スープを入れ、砂糖・こしょう・しょうゆで味を整える ⑥水菜と紫水菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑦ごま油を加え、ごはんにかける ※紫水菜は色が出るので、最後に加えるのがよい
豚肉	100g	
白菜	200g	
にんじん	4切	
金美にんじん	4切	
小松菜	60g	
水菜	15g	
紫水菜	15g	
しょうゆ	大さじ3	
さとう	大さじ1	
酒	適量	
こしょう	適量	
ガラスープ	200cc	
ごま油	適量	
水溶き片栗粉	適量	

NO-R A(農楽)の提案

試食のみ

金美にんじんのポタージュ

食品名	4人分	作り方
金美にんじん	500g	①たまねぎをスライスにして鍋に入れ、バターを加え火にかけ、 ふたをして甘みを出すように蒸し焼きにする ②甘みが出たらスライスした金美にんじんを加えて同様にする 塩は、段階的に少しずつ加えていく ③金美にんじんが柔らかくなったら半量の牛乳を加え、沸騰し たらミキサーで攪拌する ④残りの牛乳を入れて温めたら完成 適宜、仕上げに塩・バターなどで調整する
玉ねぎ	400g	
牛乳	400g	
バター	20g	
塩	5g	

♥当日は「さつまいものポタージュ」を試食（金美にんじんの納品なしのため）
 →さつまいもを焼いもにしてから皮をむき、牛乳と一緒にミキサーにかけて作る

県産米“食べ比べ”

- ・「はるみ」「キヌヒカリ」「てんこもり」の3品種の新米を食べ比べました。
- ・食べ比べてみると…
 それぞれの特徴により味の違いがわかり、どれもとてもおいしかったです。