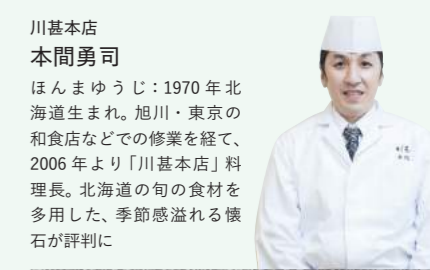


冷めにくい和食 冷めてもおいしい和食

冬期間、給食センターからの配送中に温度が低下したり、それによる味わいへの影響に頭を悩ませている現場がある。センター化が進み、長距離輸送が多い寒冷地の北海道で、「おいしさ」を確実に届けるための工夫と技術を学んだ。



川基本店 本間勇司
ほんまゆうじ：1970年北海道生まれ。旭川・東京の和食店などでの修業を経て、2006年より「川基本店」料理長。北海道の旬の食材を多用した、季節感溢れる懐石が評判に



上川管内学校給食研究協議会 栄養士部会
主菜にも副菜にも肉が入るケースが多く、そんな状況が頻繁では児童生徒たちの味覚はますます和食から遠ざかる…。そんな危機感とともに、身近な和食を大切に思える気持ちを自ら育んでいきたいと今回の講習会を主催。2時間たってもおいしい和食をテーマとして選んだ

DATA
対象地：北海道上川管内
対象団体：旭川市上川管内学校給食研究協議会
提供方式：単独調理場方式・共同調理場方式
提供食数：26,560食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：自校炊飯（一部委託炊飯）
献立方法：独自献立

北海道上川管内への提案給食

給食センターから学校まで、最も早いケースで2時間を要する。食缶を二重構造にするなど工夫はしているものの温度の低下は避けられないため、調理法と献立で保温性を高め、味わいをキープする調理技術、工夫が求められている。



1食あたりの食材費：281円

鮭あられ揚げ彩野菜あんかけ

材料	数量	作り方
椎茸	5.00g	① 鮭切り身に片栗粉で打ち粉をし、卵白にくぐらせ、ぶぶあられをかける。 ② (1)を170°Cの油で揚げる。 ③ にんじん、黄にんじん、椎茸を千切りして下茹でする。 ④ 合わせ出汁を沸かして(3)と調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。 ⑤ (2)に(4)をかける。
片栗粉	3.00g	
〇合わせ出汁	50.00g	
水	0.24g	
昆布	0.80g	
〇調味料	0.05g	① 大根は拍子切りにしてさやいんげんと共に下茹でし、火が入ったら引き上げて水にさらす。 ② 茄子とパプリカは2cmのさいの目に切る。 ③ 合わせ出汁に調味料Aを入れ、火にかけておく。 ④ フライパンに油をひいて、野菜を焼き目がつく位に炒め、(3)に入れる。 ⑤ (4)を弱火で煮て、材料に味が入ったら火を止め、粗熱をとる。 ⑥ (5)に酢を加え、冷ましておく。各野菜を色よく盛りつけ、煮汁をかける。
塩	5.00g	
薄口醤油	10.00g	
本みりん	10.00g	
酒	10.00g	
〇調味料B	10.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
薄口醤油	4.00g	
本みりん	6.00g	
酒	6.00g	
酢	6.00g	

野菜の焼き浸し

材料	数量	作り方
さやいんげん	20.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
小玉ねぎ	20.00g	
大根	15.00g	
茄子	15.00g	
赤パプリカ	15.00g	
黄パプリカ	15.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
油	1.00g	
〇調味料A	0.05g	
塩	5.00g	
薄口醤油	10.00g	
〇調味料B	10.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
酢	10.00g	
水	50.00g	
昆布	0.24g	
鰹節	0.80g	

芋餅とにら玉の味噌汁

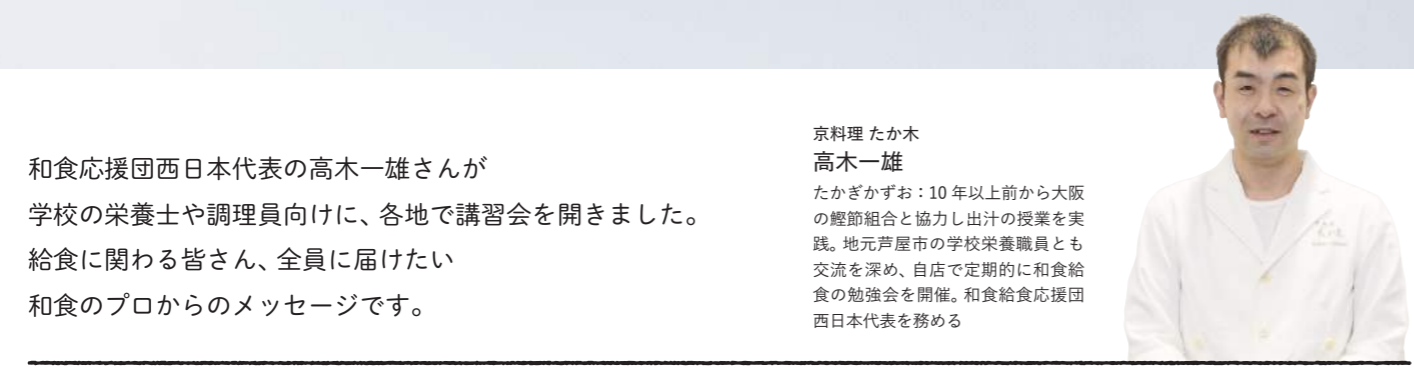
材料	数量	作り方
じゃがいも	23.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
クリームチーズ	3.00g	
昆布茶	0.60g	
片栗粉	3.00g	
にら	5.00g	
卵	15.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
〇合わせ出汁	150.00g	
水	2.00g	
昆布	4.00g	
鰹節	6.00g	
〇調味料	6.00g	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
味噌	6.00g	
水	150.00g	
昆布	2.00g	
鰹節	4.00g	

「冷めにくい和食給食」として料理人・本間さんが考えたのは、北海道の代表的な素材である鮭にぶぶあられをまぶして油で揚げ、保温性の高い野菜あんをかけた「鮭あられ揚げ彩野菜あんかけ」。ぶぶあられはカリッとした食感を加えるほか、もう一つの「衣」を着せて保温効果を高める役割もある。

すまし汁の具材も、芋を餅にすることで保温性を高め、児童生徒が食べやすいよう湯煎したクリームチーズを餅に加えてコクを出した。また、長距離輸送を逆手に取り、冷めていくことで味が染みついていくことになる野菜の焼き浸しを提案。日ごろ、情報交換の機会も少ない栄養教諭の皆さんは、「時間経過と味わいの変化」に着目した本間さんの献立を調理しながら、熱心に意見を交わしていた。

究極の和食給食を 目指して

和食給食は、まだまだ進化できる。子どもたちのために料理のプロとして、ともに歩んでいきましょう。



和食応援団西日本代表の高木一雄さんが学校の栄養士や調理員向けに、各地で講習会を開きました。給食に関わる皆さん、全員に届けたい和食のプロからのメッセージです。

京料理 たか木 高木一雄
たかぎかずお：10年以上前から大阪の鰹節組合と協力し出汁の授業を実践。地元芦屋市の学校栄養職員とも交流を深め、自店で定期的に和食給食の勉強会を開催。和食給食応援団西日本代表を務める

給食の出汁を見直そう

「和食給食応援団」として、全国の学校を回っていると、「和食の献立を出す」と残食が増える」という話を耳にします。「子どもたちは、家庭で和食を食べ慣れていないから残す」という声もありました。でも、それは本当でしょうか？

学校があります。たしかに最初は残食が増えたらしい。それでもずっと出し続けたら、ほとんどなくなったそうです。つまり子どもたちは、**和食だから残すのではなく、おいしくないから残すのではない**のでしょうか。その一番の原因は、出汁にあると思います。

今、皆さんは、学校の給食室で、どんな風に出汁をとっていますか？

話を聞くと、8割ぐらいが、**昆布を水から入れて、沸いたら引き上げると**。もしそうやっていたら、出汁の取り方を一度考え直してみてください。昆布を前日から水に浸けて、昆布のうま味を水に完全に落とし込めるならいいのですが、当日調理が原則の学校給食で、それは難しいと思います。

当日の朝に昆布を水に入れて、沸かして引き上げたら、そこに残っているのは「お湯」。せっかく昆布を使っても、味は出ません。大きな回転釜で出汁をとるなら、1時間近く炊く必要があります。

それから**鰹節を入れたらすぐ火を止めずに鰹の出汁をしっかりと煮出してください**。

お湯が沸いたら昆布をさっと引き上げ、鰹節を入れたら火を止めるのは、一番出汁。昆布も鰹節も倍量使う贅沢なとり方です。かたや、給食で有効なのは、あくまでも二番出汁なのです。

鰹節ではなく、鯖節やイリコを使う学校も多いようです。その場合も昆布を入れて、しっかりと炊いてください。とくに鯖節の場合、炊き方が足りないと思いがちです。注意してください。

などでは広く導入されていて、大量調理の品質向上や食中毒防止に役立っているのです。給食施設には税金が投入されていて、予算も限られているので、一朝一夕には実現できないかもしれません。それでも我々「和食給食応援団」は、給食設備の充実の必要性を訴えていきたいと思えますし、現場で調理に携わっている皆さんも、一緒に行政の担当者に声を上げていってほしいと思います。

子どもたちの反応が伝わるように
兵庫県芦屋市の私の店では、3カ月に2度、栄養士の皆さんが集まって、和食給食の勉強会を開いています。先日は寒天メーカーの方にも来ていただきました。課題は「いかに離水を防ぐか」。湯がいたキャベツにドレッシングを混ぜて置いておくと、生徒が食べるときにはもう水が出て、おいしくなくなっていることが多いですが、寒天を使えば水を封じ込められる。そんなことも学びました。

その他、和食献立の時必ず牛乳が出るのはどうだろうか？ 同じ栄養素を摂るために、それに代わる献立を考えようという勉強会もしています。そんな風に栄養士さんたちがモチベーションを上げて給食を作ることは大切だと思います。

また、**統一献立**というのは、**ものすごくデメリットが大きい**と感じています。和食給食の勉強会を開くと、熱心に参加してくれるのは、決まって独自献

ある学校で出汁の原価を聞いたら、「8円」という答えが返ってきました。できれば20円はかけていただきたい。いい出汁がとれば、砂糖をはじめ、調味料の量はかなり減らせます。結果的にコスト削減にもなるのです。

合わせることでうま味が数倍に

ご存知のように昆布にはうま味成分のひとつであるグルタミン酸、鰹にはイノシン酸が含まれています。それぞれ単独で使うより、「**合わせ出汁**」として使うことで**うま味が倍以上、いや4倍、5倍の相乗効果がある**ことが、科学的にも実証されています。

食文化や民族に関係なく、人間は糖質と脂質が重なった時、本能的に「おいしい」と感じます。でも、和食は全体的に油を使う量が少ない。ではどうやっておいしさを形にするかというと、それは「うま味」なんです。これはもう世界でも認められている言葉で、英語の辞書を「UMAMI」と引けば出てきます。海外に行くと、この出汁を飲ませて

も「おいしい」という子は、ほとんどいません。私はこの10年間日本の学校で出汁の授業をやってきましたが、子どもたちは、もうその香りを嗅いただけで「うまそうやね」「絶対においしいわ」「黄金の出汁や」というんです。家庭で見えていなくても、本能的にわかっている。そんな味覚や性質は、先祖から受け継いできたDNAにしっかりと刻み込まれているんだと思います。



立の方式をとっている自治体の方です。栄養士さんが自分で献立を決めて、新しい食材が出れば、地元の業者から購入してすぐ試せる。自ら考えた献立を出して、子どもたちの反応がよければ、栄養士さんも調理員さんも「もっと頑張ろう」と思える。私たち料理人にとってお客様の評価が一番であるように、給食では子どもたちの笑顔が何よりのご褒美。献立や料理への評価が、ストレートに伝わる形が大事です。

それから栄養士の皆さんに、ひとつお願いがあります。年に数回でいい、**調理員さんが子どもたちと一緒に給食を食べる機会を作ってください**。そして、自分たちが作ったものを、子どもたちがどんな顔をして食べているか、見せてあげてください。

栄養士さんと調理員さんの関係がいい学校は、間違いなくおいしい給食が出ます。給食室でのチームワークも大切だと思います。私には忘れられない調理員さんがいます。カービングが得意で、「6年生を



給食室の設備やシステム改革を

これまでいろんな学校を見てきましたが、700〜800食分を5人の調理員で作っているところが多いようです。それなのに大量調理に欠かせないスチームコンベクションオーブンがなく、野菜を蒸したり茹でたりする時も、大きな釜を使っている。あれでは全体に火が回らないし、火傷や事故につながりかねません。

ホテルや旅館の厨房でも、500食

や700食作ることはありませんが、日の仕込みなし、スチコンなし、しかも5人で作りなさいといわれたら、プロの料理人でもお手上げでしょう。調理員の皆さんは、かなり厳しい環境の中で給食を作っておられると思います。これでは作れる献立も限られるし、手間をかけたくても、かけられなくなってしまう。

また、和食給食を作る時、**一番問題だと思ったのは、ちゃんと出汁がとれるシステムが、できていないこと**。

ザルでこしたり、玉杓子で出汁をすくっているのが大変です。もうちょっと回転釜を高くしたり、手軽に出汁をこせるようにして、簡単に

出汁が引けるようになればいいのですが。例えば、カレーや煮込み料理を作る時も、煮込んで真空パックに入れて、スチコンで90℃ぐらいまで温度を上げて、プラ

ストチラーで急速に冷やす。そうすれば、前日に仕込んで、翌日に菌が繁殖することはありませ

ん。こうした真空調理の技法は、飲食店やホテル、旅館、病院や介護施設の調理室

送る会」の日は、子どもたちがびっくりするようなテーブルセッティングを早朝から準備しておられました。子どもたちが喜ぶ姿を目にして、「やった！」とガッツポーズ。僕らがお客様に「おいしかったよ」と言われる時と一緒に、いつも講習会で話しているのは、**皆さんも「料理のプロ」である**こと。栄養士の先生が日々献立を立てておられるわけですが、最終的に作っているのは調理員の皆さんです。作り手の「気持ち」ひとつで、給食の味は劇的に変わるので。

