

Q:01 どのような献立を「和食給食」と呼ぶのでしょうか？

A:01 御飯と汁とおかずという構成の「和食の基本形」に則っていい何か？には「主菜をハンバーグにして、野菜をたっぷり御飯と味噌汁を組み合わせるのも現代の和食の組み合わせと考えるとよい」と記しました。特に汁はとでも大切に、シンプルな味噌汁に限らず、何種類かの野菜や芋や豆類などをたっぷり使った具だくさんの汁物で栄養バランスを確保すると、よりいっそう和食の献立を学校給食で提供しやすくなるのではないのでしょうか。(●回答者：東京家政学院大学 名誉教授 江原綱子)

Q:03 おいしい給食を作るためのチームワークはどうやって作ればいいでしょう。

A:03 まずは挨拶を大事にすることです。うちの厨房は始まりから仕事の終わりまで、とにかく声を出して挨拶することで、よく連携できていますよ。(●回答者：泰泉閣 上船昌幸)

Q:04 基礎調味料の中で、どの調味料に原価をかければ良いですか？

A:04 調味料に原価をかける算をかけたければ、出汁をしっかりと引くことができれば、一般的に調味料で十分です。例えば塩などは特別な癖のある塩より、一般的な粗塩のほうが向いていると思います。(●回答者：銀座小十 奥田透)

Q:05 出汁は、沸かしても濁らないのでしょうか？

A:05 沸かしても問題ありません。大事なことはアクをちゃんとすくうことと、昆布と鰹節のうま味を出し切ることです。(●回答者：銀座小十 奥田透)

Q:06 沖繩の水は硬水ということもあり、昆布のうま味を引き出すことが難しいのです。どうすればいいでしょう？

A:06 その土地の自然を尊重するという点が「和食」という文化の最も大切な部分です。ですから、沖繩で鰹節の出汁を主に使うのは理にかなっていません。でもどうしても昆布出汁を使いたい場合には、軟水器を導入してはどうでしょう。実は私の店でもなかなか昆布の出汁を引き出せなかったため、軟水器を入れたところ問題が解決しました。(●回答者：旬肴ひとすく 西中園論)

Q:07 例えば豚汁など、煮干しを使って出汁をとることがありますが、大量なので苦味が出ます。内臓を除去する以外の方法はありますか？

A:07 豚汁であれば野菜と豚からうま味が出るから、煮干しは入れなくても良いかもしれませんよ。できれば水に一晩、できるだけ長く浸けておいたほうがよい出汁がとれます。それほど苦味も出ません。(●回答者：日本料理賛否両論 笠原将弘)

Q:08 虫やビニールのかげらなど、異物混入が2回続き、民間委託の調理員がへこんでいます。やる気を持たせるために、どう声掛けすればいいでしょう。

A:08 食べる人と作る人の「距離」が離れているのかもしれないですね。残念ですがビニールは明らかに不注意です。その小さな事故で大きな事故を防げたと考えて、どんなに忙しくても気合いを入れて作業してください。そして、意識を高く持ってほしい。私たち料理人は絶対に許されません。異物混入があれば、お店が立ち行かなくなりますが、学校給食も食を提供するという意味で同じ立場なはず。児童生徒たちと一緒に自分たちが作った給食を食べてみれば、作る側の意識も変わるかもしれません。(●回答者：京料理たか木 高木一雄)

Q:09 スチームコンベクションオーブンで魚を焼くと水が出ます。どうしたらよいですか？

A:09 水分が出ることを、逆にとってみてはどうでしょう。焼き目が付かないように、魚を野菜(薬味)で覆うとか。あるいは、茶碗蒸しはおいしくできると思います。魚や菜花、筍を刻んで卵液に入れ、卵黄をマヨネーズのようにしたものを載せてグラタン風にした焼き物を作った時は、おいしくできました。(●回答者：日本料理賛否両論 笠原将弘)

Q:10 大量に手に入った大根やかぶの使い方を教えてください。

A:10 おろしてあんかけに混ぜてみてはどうでしょうか？今日の講習会では用意した大根の 2/3 を短冊に切って煮て、1/3 をおろしました。かぶも同じです。料理人は、大根の形が悪い部分をおろしにして、形が良く切りやすい部分を短冊などに切って、無駄なく使います。かぶは皮を厚めにむき、干して漬物にもします。(●回答者：御料理まつ山 松山相三)

Q:11 菊の花を茹でると変色する部分があります。氷水はお金がかかって使えないので、彩りよく茹でる他の方法を教えてください。

A:11 菊は最後に茹でて、すぐ使ってください。ご存知のように、お酢を入れると色止めになります。お酢の量ですが、料理人は、20対1くらいかな。また、菊の花の一部が変色するのであれば、大量調理の中で茹でムラがあるのでは？ 菊の花はお湯に放すと膨らみますが、花全体がきちんとお湯に触れるように、丁寧に押さえ込みながら茹でてみてください。(●回答者：お料理宮本 宮本大介)

Q:12 児童生徒が食べられるような酢の物の調理法はありますか？

A:12 例えばかぶなら、薄く切ってサツとお湯にくぐらせるとか、ドレッシングをかける野菜が離水しますのでゼリーで和えるというのもいいでしょう。その際はゼラチンではなくアガーがお勧めです。例えば、出汁酢をアガーでゼリーにして、茹でたかぶと和えてはどうでしょう。(●回答者：京料理たか木 高木一雄)

Q:13 旬の果物を出したいが、生では出せません。消毒するのではなく、火を通しておいしくなる方法は？

A:13 フレッシュな果物をゼリーでまとめるというのはいくらでもありそうです。店ではりんご、りんご果汁のゼリーで閉じこめたりします。また、果物として出すだけでなく、柿をなますに入れたり、りんごをソースにして肉にかけるという方法もあります。(●回答者：お料理宮本 宮本大介)

和食給食FAQ

今年度の和食給食応援団の活動開始にあたり、東京、大阪、神戸、福岡で、キックオフイベントが開かれた。応援団の料理人の皆さんが「卒業の送別の献立」「冬に食べさせたい食材を使った献立」など、調理法を解説しながらデモンストレーションを展開。イベント中に多数寄せられた栄養教諭・学校栄養職員の皆さんからの質問に対して、料理人が「目からウロコ」の解答を披露。その一部始終をご紹介します。