

東京都足立区立鹿浜第一小学校の給食

酸味を効かせた主菜、胡麻の優しい香りが立つ副菜、赤味噌と白味噌にベーコンが加わりコクのある汁物と、味のバランスが取れた構成は、三角食へにも適している。彩りも考えられ、食育授業の内容通り、和食が目でも味わう、五感で楽しむものだという事を伝えた。普段から国産食材にこだわり、揚げ油は一回しか使わないなど素材に気を使う浦上先生も、「使っていた一番出汁は上品過ぎる、もっと濃く引くべきという指摘など、すぐ実践できる改善点が多く見つかりました。まだやるべきことがたくさんある」と話した。



1食あたりの食材費：231円

小松菜と油揚げの胡麻炒め

| 材料 | |
|-------|--------|
| 小松菜 | 50.00g |
| 油揚げ | 10.00g |
| 白煎り胡麻 | 2.00g |
| 油 | 1.00g |
| 調味料 | |
| 砂糖 | 1.00g |
| 醤油 | 3.00g |
| 酒 | 3.00g |

- 作り方**
- ① 小松菜は5cm、油揚げは1cm幅に切る。
 - ② ①を油で炒めて調味料を加え、白胡麻をまぶす。

ワカサギのから揚げ 白菜の甘酢あんかけ

| 材料 | |
|--------|----------|
| 〈ワカサギ〉 | |
| ワカサギ | 15g × 2匹 |
| 塩(下味) | 0.30g |
| 片栗粉 | 3.00g |
| 油 | 3.00g |
| 〈あん〉 | |
| 白菜 | 15.00g |
| ねぎ | 5.00g |
| にんじん | 6.00g |
| 〇合わせ出汁 | |
| 水 | 25.00g |
| 昆布 | 0.15g |
| 鰹節 | 0.70g |
| 片栗粉 | 1.80g |
| 〇調味料 | |
| 砂糖 | 0.60g |
| 酢 | 4.00g |
| 醤油 | 2.00g |
| 本みりん | 2.00g |

- 作り方**
- ① ワカサギは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
 - ② 白菜はザク切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
 - ③ 合わせ出汁に調味料を混ぜたもので②を煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
 - ④ ③を①にかける。

もやしとベーコンの味噌汁

| 材料 | |
|--------|---------|
| もやし | 15.00g |
| ベーコン | 10.00g |
| キャベツ | 15.00g |
| 〇合わせ出汁 | |
| 水 | 120.00g |
| 昆布 | 1.50g |
| 鰹節 | 3.00g |
| 〇調味料 | |
| 白味噌 | 4.50g |
| 赤味噌 | 4.50g |

- 作り方**
- ① ベーコンを1cm幅に切り、キャベツを短冊切りにする。
 - ② ①ともやしを合わせ出汁で煮る。
 - ③ ②に味噌を溶き入れる。



常に児童と同じ目線でものを伝えようとする笠原さんと浦上先生。授業では、児童たちの心が自然と開き、自ら学ぼうとする姿勢が見て取れた。食育には、自主的に「知ろう」とする意欲を持たせる場が必要だ。実食である給食と自主性を育てる授業、そのふたつが両立して初めて、児童の行動に繋げることができる。「僕は毎朝一番に出汁を飲みます。おいしい健康にもいいですよ」という笠原さんの言葉に、自分で引いた出汁を味わいながら、「ときどきやろうかな」と呟く児童の姿があった



で、児童にとってもおなじみの存在。油で炒め、白胡麻の香りを加えることで、児童が避けがちな青菜特有の味を、おいしいと感じさせる工夫がなされた。「家にあるもので、簡単に、ほかでも活用できる調理法を意識しました」と笠原さんがいう通り、自炊のヒントが盛り込まれた献立は、おいしさでも児童の心を掴んだ。あちこちからあがる「うまい！」の声、みるみる空になる配膳ケース。浦上先生もそんな反応を見て、「これからの期待が持てそうです」と喜ぶ。まだ若く職歴も4年の浦上先生だが、この日は児童と一緒に学んで学び、ときに驚き楽しみ、感情を共有する姿勢が印象的だった。聞けば、休み時間には校庭で児童と遊ぶなど、積極的にコミュニケーションを図っているという。「先生、あの献立また作ってよ」と声を掛けたくなるような近い存在だからこそ、学校からは遠く思える家庭の食卓の現状も、見通せるのではないかと。学校と家庭の関係性は、先生と児童の関係性そのものだ。多くの食育授業を手掛けてきた笠原さんは「こちらが勉強にならない授業なんてない。どの学校からも、食に関わる人間として得ることがあります」と話す。環境や方針によって、様々な現場があるが、食育が児童の未来を作ることは変わらない。教育者として、今児童にできることを考えていきたいものである。

和食の調理の基本を知る



東京都世田谷区への提案給食



1食あたりの食材費：305円

和食において「香り」も大切な要素。鱈大根菊花のみぞれあんで、彩りのいい菊花あんに柚子の皮を加えた。味噌汁の仕上げにも粉山椒をふる。香りが飛ばないように、最後に加えるのがポイントだ

鱈大根菊花のみぞれあん

| 材料 | |
|--------------------|---------------------|
| 〈鱈大根〉 | 酒 4.00g |
| 鱈切り身 50.00g | 〈あん〉 |
| 大根 30.00g | 大根 30.00g |
| 米のとぎ汁 10.00g | 菊の花(黄菊) 1.00g |
| 水 10.00g | 柚子の皮 0.50g |
| ○合わせ出汁 A | ○合わせ出汁 B |
| 水 15.00g | 水 50.00g |
| 昆布 0.60g | 昆布 0.15g |
| 鰹節 1.20g | 鰹節 1.20g |
| ○調味料 A | ○調味料 B |
| 醤油 5.00g | 醤油 0.50g |
| 本みりん 5.00g | 片栗粉 3.00g |

作り方

- ① 鱈は臭みをとるためお湯にくぐらせ霜降りをする。
- ② 大根は3cm幅のいちょう切りにし、米のとぎ汁で炊く。
- ③ 合わせ出汁 A に水と調味料 A を入れて火にかける。沸いたら鱈を入れて15分煮る。
- ④ ③に②を入れて煮る。
- ⑤ 〈あん〉
- ⑥ 大根はおろして水分を取り、合わせ出汁 B に入れて火にかける。
- ⑦ ⑤に調味料 B を加えて菊の花と柚子を入れ、片栗粉でとろみをつける。

大豆とじゃこのひじき煮

| 材料 | |
|---------------------|-------------------|
| ひじき 4.00g | 筍(水煮) 5.00g |
| にんじん 10.00g | 油 1.00g |
| 油揚げ 2.50g | ○合わせ出汁 |
| さやいんげん 5.00g | 水 70.00g |
| 大豆(水煮) 10.00g | 昆布 0.80g |
| じゃこ 2.00g | 鰹節 1.50g |
| ごぼう 5.00g | ○調味料 |
| | 砂糖 2.00g |
| | 醤油 3.00g |

作り方

- ① ひじきは20分ほど水につけて戻し、よく絞る。
- ② にんじんは皮をむき、千六本切りにする。
- ③ 油揚げはお湯に入れて油抜きする。
- ④ さやいんげんは筋をとり、さっと湯がいて4等分にする。
- ⑤ 鍋に油をひいてにんじんを炒め、油揚げ、ひじき、大豆、合わせ出汁、砂糖を入れて7～8分煮る。
- ⑥ ⑤に醤油を入れて7～8分煮る。
- ⑦ ⑥にじゃこ、さやいんげんを入れる。

わかめとなめこの味噌汁

| 材料 | |
|------------------|-----------------|
| 生わかめ 3.00g | ○鰹出汁 |
| 豆腐 20.00g | 水 120.00g |
| なめこ 8.00g | 鰹節 2.00g |
| 粉山椒 0.02g | ○調味料 |
| | 赤味噌 9.00g |

作り方

- ① わかめは塩を流し水につけておいた後、2cm幅に切る。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鰹出汁に①、②、なめこを入れ、赤味噌を溶かし入れる。
- ④ 粉山椒をふる。

世田谷区立小学校教育研究会食育研究部

食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食べようとする児童を育てたいという思いから「御飯が進む和食の献立」を講習会のテーマとして希望。うま味を引き出し尽くした出汁があれば、基本の味噌汁も十分に御飯を支えられるという点に気があったそう

鮭の焼き物 野菜あんかけ

| 材料 | |
|---------------------|--|
| 〈鮭の焼き物〉 | |
| 鮭切り身 50.00g | |
| 塩 0.05g | |
| 〈野菜あん〉 | |
| ごぼう 15.00g | |
| にんじん 10.00g | |
| 筍 10.00g | |
| さやいんげん 10.00g | |
| 椎茸 8.00g | |
| ○合わせ出汁 | |
| 水 180.00g | |
| 昆布 2.00g | |
| 鰹節 4.00g | |
| 片栗粉 6.00g | |

作り方

- ① 鮭に軽く塩を振って焼く。
- ② ごぼう、にんじん、筍、椎茸は千切りにし、さやいんげんは、ななめ薄切りにする。合わせ出汁で炊き、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②を①にかける。

ひじきと切干大根の肉じゃが

| 材料 | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| じゃがいも(男爵) 100.00g | ○調味料 |
| にんじん 10.00g | 醤油 10.00g |
| 切干大根 2.50g | 本みりん 5.00g |
| ひじき 0.60g | 酒 5.00g |
| 高野豆腐 1.70g | |
| 水煮大豆 5.00g | 作り方 |
| バター 2.00g | ① 切干大根、ひじき、高野豆腐は水で戻しておく。 |
| 油 3.00g | ② じゃがいもを8等分、にんじんをいちょう切りにする。 |
| ○合わせ出汁 | ③ 鍋に油をひき、じゃがいも、にんじんを炒めて合わせ出汁を入れる。 |
| 水 60.00g | ④ 切干大根、ひじき、高野豆腐、水煮大豆、調味料を③に入れ、煮る。 |
| 昆布 0.66g | ⑤ ③にバターを入れて仕上げる。 |
| 鰹節 1.30g | |

作り方

豆腐と白ねぎの味噌汁

| 材料 | |
|-----------------|-------------------------|
| 豆腐 15.00g | 作り方 |
| 白ねぎ 5.00g | ① 豆腐はさいの目に切り、白ねぎは斜めに切る。 |
| わかめ 2.00g | ② わかめは水で戻し、1.5cm幅に切る。 |
| 粉山椒 0.01g | ③ 合わせ出汁をとり、①、②、赤味噌を入れる。 |
| ○合わせ出汁 | ④ 粉山椒を入れる。 |
| 水 180.00g | |
| 昆布 2.00g | |
| 鰹節 4.00g | |
| ○調味料 | |
| 赤味噌 5.00g | |

作り方

千葉県山武郡市への提案給食



1食あたりの食材費：260円

豆腐と白ねぎの味噌汁は基本の技術、調理法だけに作る側の「基礎力」がおいしさに直接現れる。“肉じゃが”にバターを加える「児童の食欲をそそる工夫」は、応用範囲が広そうだ

山武郡市教育研究会学校給食部会

学校栄養職員と担任の教員が手を携えて食育の指導内容を考えることを目標とする当部会のメンバーは、この講習会で習得した献立を、後に行われた学校給食週間で取り入れた。大量調理や給食調理設備でも、和食の基本を実践できることが理解できたという



〔上〕「基本に忠実に」。お店スタッフと調理しながら、いつもの口癖が出る高橋さん 〔左〕「魚をお湯にくぐらせると霜降りになり、臭みも抜けます」と高橋さん。魚料理の仕上げには、この「ひと手間」が大きく影響。「魚への苦手意識」を克服するポイントにもなる 〔右〕合わせ出汁の昆布は、うま味をしっかり出してから引き上げる。そんなシンプルな作業を丁寧に積み重ねることで「おいしさ」が生まれる

「海草や大豆を使ったおいしい和食の作り方を学びたい」。そんな思いを無理なく形にできる方法として料理人の高橋憲治さんは「レパートリーを増やす前に基本を身につける」ことで、児童生徒たちが食べたくなくなるきっかけづくりの工夫を提案した。

「給食に和食を」と考えた時、彩り豊かで手の込んだ料理、例えばすりながしのような難しい料理を考える人も多しはず。しかし高橋さんは、御飯と味噌汁とおかずという構成の「和食の型」を覚え、児童から「あの味噌汁が飲みたい」という声が上がるといった基本的な味をおいしく作れるようになってから、次の献立に進むことが大切だと話す。

例えば、わかめと豆腐の味噌汁。二番出汁を濃く引き、味噌の味は3回で決める。魚料理については、調理前に鱈をきちんと湯通しして生臭さを取るなどの下処理の大切さも強調した。このように基本をマスターすれば、児童が苦手とする食材や食べ慣れない料理を食べやすくする工夫も取り入れられる。「ひじきと切干大根の肉じゃが」では、肉の代わりに高野豆腐を使う一方、敢えてバターを加えて香りを高め、児童に寄り添った。

和食の基本は難しくはない。基本があるからこそ応用なのだ。

御料理 与志福 高橋憲治

たかはしけんじ：東京都出身。辻調理技術研究所などを経て、1999年から京都「桜田」で9年間の修業を経て、2008年に東京で「御料理 与志福」を開店。「ミシュランガイド東京」では2010年から7年連続で1つ星を獲得。伝統的な和食のスタイルを守り、季節感と素材を大切に丁寧な仕事ぶりで見事な集めている

