

柴田学園高等学校 調理コース来たる！！

気温がぐんぐん上がった7月26日、柴田学園高等学校2・3年生調理師コースの36名が、本校の調理実習室で「食品加工実習」の授業を行いました。テーマは2つで①食品加工の知識・技術を学ぶ②食品添加物について理解を深めることです。今年度は「手作りソーセージのバターロールサンド」「コールスローサラダ」「リーフで淹れるアイステイラー」の3品が課題です。

生徒たちの熱気で、調理室はさらにヒートアップしましたが真剣に説明に聞き入り、時折、資料に目を落としながら、手順を確認していました。いつもと勝手が違う調理室で、始めは戸惑っていましたが、さすがは順応性の高い若者です。すぐに慣れ、調理台を巡る先生への質問もポイントを外さず、ワイワイ取り組んでいました。

まずはソーセージ製造。肉をすり混ぜる工程の後、塩漬けされたケーシング（本物の羊腸）をぬるま湯で戻し、専用の絞り出し袋と口金にセットしていく工程です。初めて見るケーシングに驚きつつ、真剣にセットする様子は、未来のシェフ・板前さんの姿と重なって見え、とても頼もしいものでした。続くスタッキング（詰める）の工程では、こちらが想定していたより早くできたグループもありました。途中、ケーシングが破れてしまったアクシデントもありましたが、工夫して修正し、各グループとも立派なソーセージが



ソーセージ作りました



発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



<http://www.eisen.ac.jp>

ができ上がりしました。次にポイルで加熱殺菌し、フライパンでソテー。おいしそうな焼き色をつけて、バターロールにサンドし、よく冷えたコールスローサラダ、アイステイラーと楽しく試食しました。

素早く取り掛かる姿勢や野菜の切り方はお手の物で、グループのメンバー同士確認しあいながらスムーズに進める様子は、さすが調理師コースと感心するほどでした。

午後は本校1年生との交流授業を行いました。試食したメニューの栄養価を計算し、摂取したエネルギー量と栄養素量を算出するという内容です。グループごとに本校生徒がリードしながら、実習内容について質問したり、時には思わぬところで笑い声があったり、楽しく学んでいました。本校生徒からも、高校生からも「楽しかった」との声が聞かれ、今回の実習と交流授業を通して「食品加工のおもしろさ」を感じてもらえたかな…。



調理実習の様子

9月行事予定

2日(月)推薦入試1期願書受付開始
(～18日)

栄養士からの健康知識

「めんつゆ」について



夏の定番、ソーメン。お手軽メニューです。トッピングする具材と薬味を準備する。時間を見計らって、最適な時間帯で茹で上げる。あとはめんつゆにお任せ。ストレートか、水で割るだけ。

多くの家庭の冷蔵庫に市販のめんつゆがあると思います。市販のめんつゆの初登場は、1950年代はじめ(約70年前)だそうです。1995年頃には家計の支出金額で「しょうゆ：つゆ・たれ」「1：2.5」と逆転しています。地域によって味の好みが違うようで、今スーパーに並んでいるのが青森県人の好みということになります。

近年、業界が期待するのは「汎用性の高い基礎調味料」としての市場拡大だそうです。最近のめんつゆの味は格段に上がり、料理に上手に利用すると味のベースができ、ぶれません。濃縮タイプを薄めて、鰹節を加えるなど工夫をすると更に風味がアップします。たしかに、炊き込みご飯や、煮物、炒め物などに使い勝手が良い調味料として普段から使っています。

添加物が気になるものもありますので、品質表示を確認しましょう。



まめ 知識 人
木村 康子 (管理栄養士)

今月の栄専レシピ

「海苔とご飯のオープンサンド」

～カンタン！おいしい！楽しい！～
いつものご飯に4枚切りの焼き海苔をそえるだけ

材料

- ふつうのご飯
- いつものおかず
- 4枚切りサイズの焼き海苔
(男性なら10枚、女性なら8枚はいけます！)
- テーブルスプーン (カレー用)



作り方

- ① スプーン1さじ分(約20g)のご飯を海苔の中央に直径5cmくらいの円状に置きます。
- ② ①のご飯の上に、おかずを少なめに乗せます。これで完成！
- ③ お好みでソースやマヨネーズ等をチョイ乗せしてもいいです。

※栄養価は??…いつもの食事分です
(焼き海苔は4枚切りで1.5kcal)
※わかめ、ひじき、もずく、昆布等の海藻類は超低エネルギーで食物繊維、ミネラルが豊富で。1日10gは摂りたいものです。