

## 鶏のチャーシュー風

〈材料4人分〉  
鶏もも肉…2枚  
合わせ調味料  
〔酒、しょうゆ、味噌、砂糖…各大さじ1  
すりんにんにく大…1片 ごま油…小さじ2〕  
〈作り方〉  
①鶏もも肉は筋と余分な脂を取って、厚みを均一にして半分に切り、ポリ袋に入れる。  
②1に合わせ調味料を加えて袋の上からもみこんで、1時間ほどおいておく。  
③グリルに並べて、強火で8分、弱火にして5～6分焼く。  
④竹串をさしてごった汁がでてこなければ焼き上がり。少し早いようならアルミホイルで包んで保温しておくとうい。

## 春餅

〈材料 / 18枚分〉  
薄力粉、強力粉…各130g 熱湯…160g  
ごま油…適量  
〈作り方〉  
①ボウルに薄力粉、強力粉を合わせて振って入れる。  
②1に熱湯を注ぎ、菜箸で混ぜ、手で触れるくらいに冷めたら手でこねる。  
③滑らかになったらラップに包んで30分ほど室温で休ませる。  
④3を直径5cmくらいの棒状にして、18個に切り分ける。  
⑤2枚を一組にして1枚にごま油を片面に塗って、もう1枚を重ねて合わせて麺棒で18cmくらいの円形に伸ばす。  
⑥フライパンを温めて、中火で5を両面焼き、熱いうちに1枚ずつにゆっくりとはがす。同様に残りも焼く。  
⑦焼き目を外側にして、鶏肉、きゅうり、長ネギ、パプリカと甜面醬などを好みで巻く。

[ レシピ制作 / 坂下美樹 ]

旧正月にあたる春節。  
小麦粉で作った春餅(チュンピン)は  
いろいろな具材を巻いて  
頭から尾まで全部いただく  
縁起の良いお料理です。  
ご家族で作って  
食卓を囲んでみませんか。



ほたてで描いた、  
ほたてです。



このチョーク、実はほたての貝殻でできています。一見使い道のなさそうな貝殻ですが、細かく砕いて炭酸カルシウムと混ぜ合わせると、なめらかな書き味のチョークに大変身。さらに短くなったら花壇などの土壌の改良にも使えるという、とってもエコなチョークです。

カレーにほたて!?  
合うんです。



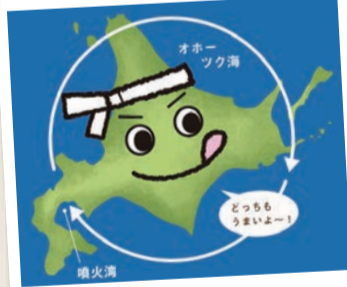
ポークにビーフにチキンカレー。いつものカレーもいいですが、新たなレパートリーに北海道ほたてのカレーはいかがですか? ほたてとカレーの相性の良さに、きっとみんな驚くはず。

順風満帆。  
おいしいお祝い。



大切な門出や、季節のお祝いに、北海道のほたて料理はいかがでしょう? ほたては漢字で帆立。帆を広げて進む船の様子「順風満帆」になぞらえて、「末広が」な貝の形も縁起が良いとされています。

北海道ほたて、  
おいしいリレー。



北海道のほたて産地は大きく分けて2つ、噴火湾産とオホーツク海産。垂下式の噴火湾の水揚げは冬から春。地まき式のオホーツク海では初春から秋が最盛期。収穫の時期が異なる事で、いつも旬の美味しさが味わえます。

「北海道ほたて」の  
「身近なほんとは?」  
海の幸の宝庫、北海道。なかでもほたては日本一の水揚げを誇ります。プリプリとしたその美味しさと、どんな料理にも合う万能さで、皆様にも馴染みのある食材ですね。  
今回はそんな「北海道ほたて」の「身近なほんとは?」をお伝えします!



Valentine's day キッズ 「表現を通じて好奇心という学習意欲の芽を育む」

### プログラミング教室

寺子屋 × ぷろぐれす 札幌資生館教室

プログラミング的思考で成績UP!

札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階  
運営: 株式会社イノベイト TEL (011) 206-1790  
(電話受付: 9:30-18:00 土日祝OK)

【2月イベント(予約制)】対象: 小学生

2/9(土) 保護猫ふれあい体験 10:45~12:00  
プログラミング体験 13:45~14:55

2/10(日)・11(祝) プログラミング体験  
①10:45~11:55 ②13:45~14:55

予約申込→株式会社イノベイト ☎011-206-1790  
Web予約→http://www.innovate.co.jp/terakoya/

参加者全員に「バレンタインチョコ」プレゼント!

コミュニティスペース  
mataxtabi

カフェスペース

保護猫カフェ  
hogo neko cafe  
mataxtabi

札幌市中央区南6条西8丁目4-11 1階  
TEL 070-5600-1314  
11:30~17:00(水曜定休)

2019



# 学校給食とご飯



**坂下** 光塩女子短期大学では、全国の大学でもめずらしい給食を実施しているところが多いですがどのような給食なのでしょう？

**能井** 栄養のバランスはもちろんのこと「旬の食材」や「道産食材」を積極的に使用し、おいしさや見た目にも配慮した給食を提供しています。月ごとのメニューや、使用する材料、栄養価を掲示して、アレルギーを持つ学生などにも対応しています。食堂のテーブルには、栄養に関する豆知識などを記載した卓上メモを設置しています。また、給食時間には栄養士が食堂に常駐し、手洗いや配膳指導を行うなど、「学生の食育の場」にもなっています。特に、行事食は季節折々の日本の伝統行事に合わせて行事食も実施しており、

こんにちは坂下です、今回は光塩女子短期大学の能井先生に「学校給食とご飯」についてお話をうかがいたいと思います。



坂下美樹先生  
管理栄養士・料理研究家

その行事にちなんだ内容を食堂のテーブルに設置するなどし、学生が理解を深められるようにしています。

**坂下** 食物栄養科の学生にとっては栄養士免許取得のための大量調理実習の場にもなりますが、「学校給食」で特に重点をおいたポイントはどのあたりでしょうか？

**能井** はい、そうですね。最近とくに若年性女性の「痩せ（やせ）」は骨量の減少や低出生体重児出産等のリスクとの関連があることが示されており、特に注視している点です。本学では、日本人の食事摂取基準2015年版をもとに、栄養価を設定していますが、毎年、学生の体格についてアセスメントを行い、給食提供において、摂取カロリーや栄養素が



能井 さとみ先生  
プロフィール  
光塩学園女子短期大学  
食物栄養科准教授

## 甘納豆入りお赤飯

### ◆材料(2人分)

- うるち米……………1合
- もち米……………1合
- 水……………360ml
- 塩……………少々
- 食紅……………少々
- 甘納豆……………80g
- 紅しょうが……………適量
- ごま塩……………適量



うるち米ともち米を合わせてとぎ、30分水につけ、ざるで水を切る。炊飯器に米、水、塩少々と水に溶いた食紅水を入れて炊く。

炊きあがったら水洗いした甘納豆を加え、炊飯器のふたを閉めて15分ほどおいて蒸らす

軽く混ぜて器に盛り、ごま塩をかけ、お好みで薄切りの紅しょうがを添える。

適切であるかを確認し、給食の献立作成に役立てています。また、学生へのアンケートも実施し、給食の「量」や「味付け」「献立内容について」「給食全体の満足度」「リクエストアメニュー」等を調査しています。

**坂下** 給食へ「リクエスト」の多いのはどのようなメニューですか？

**能井** 色々と出てきますが中でも、カレーやビビンバ、オムライスなどの「ごはん」メニューが大人気です。私どもの給食では、北海道米を使用しております。お米の約80%は、力の

元や脳や身体のエネルギー源となる炭水化物です。栄養バランスが崩れがちな若い世代の方にもしっかり食べて元気に学生生活を送ってもらいたいものです。

また行事食の中で人気なのが、甘納豆入りお赤飯です。本学では、入学・進級のお祝いや卒業のお祝いメニューとして給食に登場します。北海道ではおなじみの甘納豆入りお赤飯。そのレシピを考案したのは、光塩学園創設者である南部明子先生です。「子どもに喜ばれ、働く女性でも手軽にできるレシピ」として道内各地で広まりました。

食育通信なごみの食卓 vol.14 [2019年1月号]

[発行元]  
 株式会社なごみの食卓  
 札幌市中央区大通り西17丁目2-1  
<http://www.nagomitable.com/>

[企画・編集]  
 ㈲アズーリ  
 札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号

■ご連絡・問合せ  
 アズーリ「食育通信なごみの食卓」  
 担当 岡本  
 TEL.011-219-5758 FAX.011-219-5858

食育通信なごみの食卓のバックナンバーを見る事ができます。 <http://azzurri.info/>

北海道米 LOVE

親子で学ぶ日本型食生活！育ち盛りの食育

# 北海道米元気づくり講座

ごはんを美味しく食べられる簡単でアイデアいっぱいのおかずを親子で調理！  
 試食するメニューはビュッフェ形式でお好きなものを選べます！  
 保護者向けにはお子さまの健康づくり講座、  
 お子さま向けにはお料理の基本レッスンやごはんクイズなど、それぞれの講座も充実。  
 親子で育ち盛りの食育をマスターする、美味しくするためのイベントです。

参加者には北海道米をプレゼント！  
 親子に修了証を進呈！

**日時** 2019年3月24日(日)

**会場** 札幌スイーツ&カフェ専門学校 (札幌市中央区南1条西8丁目11-2)

**講師**  
 ◆坂下 美樹 管理栄養士・調理師・製菓衛生師・フードコーディネーター  
 ◆山根 龍博 札幌スイーツ&カフェ専門学校 専門調理師  
 ◆飯田久美子 管理栄養士  
 ◆小松 信隆 管理栄養士

①10:00～12:50(予定) (9:30受付開始)  
 ②10:30～13:20(予定)(10:00受付開始)  
 ③14:30～17:20(予定)(14:00受付開始)  
 ④15:00～17:50(予定)(14:30受付開始)

**募集人員** 各回18組36名様  
小学校4～6年生のお子さま1名+保護者1名

**参加費** 無 料  
\*応募多数の場合は抽選となります。

〈メニュー〉主 菜 肉・魚メニューから1品 副 菜 切って炒めるだけの簡単メニュー3品(予定)  
 汁 物 お出汁の効いたお味噌汁

**応募方法** 〒住所、親子それぞれの氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号、メールアドレス、参加希望の回を明記の上、メール・AXはがきのいずれかで、下記までお申し込みください。

**応募先** 「北海道米元気づくり講座」事務局  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西8丁目2-8 (株)ピーアールセンター内  
 メール kome@prc.ne.jp FAX 011-261-6428  
 はがき 〒060-0001 札幌市中央区北1条西8丁目2-8 (株)ピーアールセンター内

**お問い合わせ先** TEL 011-222-5555 (担当:龍倉) \*ご応募いただいた個人情報、本イベントの運営管理にのみ使用させていただきます。(はがきの場合は当日消印有効)  
\*当選者にはのみ後日ご連絡します。

**申込締切** 2019年3月10日(日)必着

主催：北海道米販売拡大委員会