

ごちそうさま

第5号

平成30年 12月6日

宮城県農業高等学校

自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

土井善晴先生のお話を聞きました

料理研究者としてテレビなどで活躍中の土井善晴さんの話を聞く機会がありました。料理番組では、歯に衣着せぬ言い方が人気を博していますが、料理人としての食へのこだわりを聞くことが出来ました。「**食事(料理)は食べるよりも作るの方が大切**」という言葉が印象に残っています。

先日の宮農収穫感謝祭でも、クラスごとに豚汁を作りましたが、食べることより作るの方が何倍も大変です。材料を洗って切つての下ごしらえ、火を起こしてカマドの準備、調理は手順を考えて、味つけも美味しく出来るようにと、体も脳みそも全神経をフル稼働させて完成させます。非常に労力を使うことだと思います。

そんな苦勞をして作るのですから美味しいに決まっていますし、作ってくれた人に感謝の心が湧きます。

みなさんは食事を食べる時、作ってくれた人のことを考えて、感謝の心を忘れずに「いただきます」と言って食べていますか？ 作った人の苦勞が分かれば、残したり、粗末に扱うことは出来ません。コンビニのおにぎりやスーパーのお弁当など、だれが作ったかわからない食べ物は、便利ですが、作った人に感謝する気持ちはなかなか湧かない気がします。料理して食事の用意をすることは大変なことであり、大切なことだと改めて考えさせられました。

多くの日本人は料理をなめている！と

◎一汁一菜のすすめ

さらに、土井先生は「ご飯とお味噌汁とおかずが1品の一汁一菜」で良いのではと話していました。普段の食事は、美味しいご飯と具たくさん味噌汁とお漬け物で十分だそうです。たまにサンマの焼いたのでも付けば豪華な夕食になると…。そして、世界が認めた和食は、豊かな自然を背景にした家庭料理が基本になっているということを強調され、「**もっと家庭料理を大切に下さい**」というお話でした。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

◎ 「おにしろす」 丼バージョン実施！

昨年「第6回ご当地！絶品うまいもん甲子園」で最優秀賞を受賞した「おにしろす」のレシピを参考に、丼にアレンジして自啓寮のお昼に提供しました。

北限のしろすと言われる閑上産のしろすを具材にして、おにぎらずのように作るのが正しいレシピですが、寮の食事では人数が多く握ることが出来ないのので、丼にしてみました。

カリカリ梅ご飯がベースで、上に大葉・チーズ・高菜漬けのタルタルソースあえ・きざみのり油で揚げた春巻きの皮・しろすの佃煮をのっけました。ゴージャスうろううでした。



丼バージョン①

(カリカリ梅ご飯にきざみのり・アボカド・チーズ・高菜漬けタルタル)



丼バージョン②

しろすの佃煮と青しそのせん切り・春巻きの皮を油で揚げたものをトッピングし



※美味しそうにがっついてます。



「おにしろす」を開発したメンバーにも味見をお願いしました

<秋刀魚のつみれ汁とブロッコリーサラダの献立>



◎ 「おにしろす」の正しい形

せっかくなのでレシピ通りの正しい形も作ってみました。

全部重ねて春巻きの皮で巻き、バターをかけてオーブントースターでカリッと焼きます。



閑上しろすのハチミツ煮

アボカド

カリカリ梅ごはん

大葉 (青しそ)

春巻きの皮

さらに海苔と高菜漬けのタルタルソース和えが

<完成品を半分に切ったところ>

