

～子ども料理教室～

平成29年7月27日、中標津町食生活改善協議会主催、中標津町牛乳消費拡大推進委員会、地産地消推進協議会共催のもと町内小学5～6年生を対象とした“こども料理教室”が行われました。

調理メニューは牛乳やブロッコリー、椎茸等、中標津町でとれる食材をふんだんに使用しています。

はじめに教室担当の食生活改善推進員から、調理の進め方やポイント、料理の隠し味は“ありがとう”の気持ち。生産者の方々や地場製品の恵み等、感謝の気持ちをもって調理をしましょう！と、お話がありました。



各班に分かれて調理をすすめていきます。

料理ベテランの会員が包丁の使い方や調味の仕方等、分かりやすく説明し、子どもたちの調理も進みます。





完成した料理です。本日のメニューは、しいたけの肉詰め、温野菜サラダ、コロコロミルクスープ、超スピードレアチーズケーキです。サラダのマヨネーズも手作りしました。



食べる前には皆で「牛乳でかんぱ〜い！」をし、感謝を込めて“いただきます！”みんなで美味しく頂きました。



しいたけの肉詰め ☆椎茸、豚ひき肉、チーズは中標津産を使用！

材料（4人分）

しいたけ	中サイズ12個
豚ひき肉	200g
とろけるチーズ	2枚
Aみそ	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ2
A砂糖	小さじ1
A酒	小さじ1
Aしょうが	2cm程度(チューブ)

作り方

- ①Aとひき肉をよく混ぜる。
- ②軸をとって、しいたけにチーズをのせて、スプーンで肉だねを詰める。
- ③蓋をしたフライパンで弱火にして約8分焼く。

温野菜サラダ ☆じゃがいも、ブロッコリーは中標津産を使用！

材料（4人分）

きゃべつ	200g
にんじん	1/2本
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/2個(茎は捨てない)
水	600cc
固形コンソメ	2個
塩	少々

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
鍋に水と固形コンソメ、塩を入れる。
- ②にんじん→じゃがいも→ブロッコリー→きゃべつの順に鍋に入れ煮る。
- ③野菜に火がとおったら取り出して器に盛る。
※煮汁は捨てない！スープに使います。

ココロミルクスープ ☆ブロッコリー、大根、牛乳は中標津産を使用！

材料（4人分）

サラダの茹で汁（温野菜サラダの使用分）	
ブロッコリーの茎（温野菜サラダ使用分）	
大根	7cm
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	1本
ソーセージ	4本
パセリ	少々
牛乳	200cc

作り方

- ①ブロッコリーの茎と大根、玉ねぎ、エリンギ、ソーセージを1cm角に切る。
- ②①を茹で汁の中へ入れ、煮る。火が通ったら牛乳を加える。
- ③器によそい、刻んだパセリをちらす。

超スピードレアチーズケーキ

材料（4人分）

クリームチーズ	1個（200ml）
ヨーグルト	100ml
生クリーム	100ml
バニラエッセンス	少々
粉ゼラチン	スティック1本
※大さじ1の湯で溶かす	
グラニュー糖	60g
レモン汁	小さじ2

作り方

- ①室温のクリームチーズをミキサーにかける。
- ②生クリーム、ヨーグルトを入れてミキサーにかける。
- ③ゼラチン以外の材料をミキサーに入れて混ぜる。
- ④お湯に溶かしたゼラチンを入れてミキサーにかける。
- ⑤カップに入れて冷蔵庫で冷やす。

手作りマヨネーズ

材料（作りやすい分量）

卵黄	1個分
塩	小さじ1/4
サラダ油 (若しくはグレープシードオイル)	150ml
レモン汁	大さじ1
マスタード	小さじ1

作り方

- ①材料をすべて室温にもどしておく。
- ②卵黄、塩、マスタードをボウルに入れ、油大さじ1を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③油大さじ1を入れて、しっかり混ぜ合わせる。
これをくりかえす。
- ④油が半分くらい入ったら、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤残りの油を入れる。