

## ～子ども料理教室～

平成 30 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、中標津町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“子ども料理教室”が行われました。



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



はじめに食生活改善推進員より、メニューや地場産品の説明があります。



料理ベテランの会員が調理の仕方を丁寧に教えています。



各班、調理をすすめていきます。  
包丁さばきも様になっています。



料理が出来上がってきました。  
盛り付けも自分で行います。



料理の完成です！  
主菜にミルクポークチップ、副菜になかしべつ  
大地の恵サラダ、想いの茸と卵のかきたまスープ、  
デザートになかしべつフレッシュ生クリームを使っ  
たイチゴのティラミス。  
上手に出来上がりました。

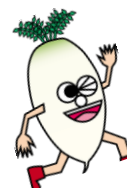


食べる前には、なかしべつ牛乳で「かんぱ〜い！」  
をして美味しく頂き、料理や食事を通して世代間交  
流を深めました。

## 主菜・副菜 ミルキーポークチャップとなかしべつ大地の恵みサラダ

### 材料（2人分）

・豚ロース	120g	☆フレンチドレッシング（作りやすい分量）	
・小麦粉	適量	・A サラダ油	大さじ1
・サラダ油	大さじ1/2	・A 水	大さじ1
		・A 酢	大さじ1
☆タレ		・A レモン汁	小さじ1/2
・ウスターソース	大さじ1	・B 塩	小さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ1	・B 砂糖	小さじ1/4
・水	大さじ2	・B こしょう	少々
		・B 洋がらし	少々
☆付け合せのサラダ			
・サラダ菜	1/2個	・人参	1/8本程度
・大根	3cm位	・きゅうり	1/2本
・ブロッコリー	1/4個		



### 作り方

#### ポークチャップ

- ①タレの材料を混ぜ合わせる。
- ②豚肉はすじ切りをして、小麦粉をうすくまぶす。
- ③フライパンに油をひき豚肉を両面やく。余分な油をふきとり、①のタレを入れて煮からめる。

#### フレンチドレッシング

- ④ボールにBを入れてよく混ぜ、その中にAを入れて乳化するまでよく混ぜる。

#### サラダ

- ⑤野菜を洗い、ブロッコリーの房は小さく切って茹でる。  
※ブロッコリーの茎はスープに使います。
- ⑥サラダ菜は食べやすい大きさに、人参と大根はせん切り、きゅうりは薄切りにする。ドレッシングを和えて完成。

#### 料理を盛り付ける

お皿にポークチャップとサラダを盛り付けて出来上がり！

## 副菜 想いの茸と卵のかきたまスープ

### 材料（2人分）

・たまご	1個
・きゃべつ	1枚
・しいたけ	1個と半分
・ブロッコリーの茎	サラダの残り
・鶏がらスープの素	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・水	300cc

### 作り方

- ①鍋に水を入れる
- ②キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ③しいたけは根元を切り、薄切りにする。
- ④ブロッコリーの茎は皮をむいて細切りにする。
- ⑤鍋に鶏がらスープの素、野菜を入れ、やわらかくなったら塩を加え、溶いた卵をまわしかける。



## デザート ～なかしべつフレッシュ生クリームを使った～いちごのティラミス

### 材料（2人分）

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ・A マスカルポーネ     | 50g             |
| ・A フレッシュ生クリーム  | 50ml            |
| ・A 砂糖          | 大さじ1            |
| ・A バニラエッセンス    | 少々              |
| ・スポンジ          | 適量（型抜きしたスポンジ4枚） |
| ・いちご           | 6粒              |
| ・キウイフルーツ       | 1/2個            |
| ・ミントの葉（なくてもよい） | 適量              |
| ・ココアパウダー       | 適量              |

### 作り方

- ①ボウルにAをいれ、とろりとするまで泡立てる。
- ②スポンジは厚さ1.5cm程に切り、型抜きで8枚切り抜く。  
※一人分 底面用1枚と上面用1枚の計2枚
- ③いちご8粒は縦に3等分にスライスし、残り4粒は飾り用にとっておく。キウイはいちょう切りのスライスにする。
- ④容器にスポンジをひき、キウイと切ったイチゴの切り口が見えるように入れ①を、半量流し入れる。
- ⑤スポンジをのせ、再び①をいれ、ココアパウダーをふる。
- ⑥飾り用のイチゴをお好みの大きさに切り、添える。