



12月26日(水)

～野菜ソムリエに学ぶ 親子学校給食料理教室～ を開催しました



講師 野菜ソムリエ上級プロ 柳井さつき先生

給食でも使う岩国伝統野菜「岩国れんこん」「岩国赤大根」そして、山口県オリジナル野菜「はなっこりー」を使った料理を教えてくださいました。

30名の参加があり、親子で、そして違う学校の人とも協力して、野菜たっぷりの料理を作りました。

【献立】

- ★はなっこりードーナツ
 - ★岩国赤大根もち
 - ・はなっこりーのしのだ巻き
 - ・岩国れんこんのミルクスープ
- ★のレシピを裏面に載せています

柳井先生に、地元食材についてのお話をさせていただきました。

はなっこりーの袋に番号が書いてあります。これは、生産者を表しています。袋は、鮮度を保つための特別なフィルムを使っています。種を売っていないので、スーパーで買って、しっかり食べてくださいね。



岩国赤大根もちを作ります。皮は鮮やかな紅色ですが中は白いので、皮もいっしょにすりおろします。ピンク色のおもちができます。



はなっこりーのドーナツを揚げました。豆腐を入れることで、もちもちした食感になります。



れんこんのすりおろしをスープに入れることによって、とろみがつき、のどがよくなります。風邪予防にも効果があります。



柳井先生に、しのだ巻きの巻き方を教えてくださいました。はなっこりーの緑色がアクセントになります。

～料理教室に参加しての感想より～

- ・切るのがとても楽しかった。大根もちがとてもおいしかった。
- ・はなっこりーで色々作れて楽しかった。
- ・ドーナツを揚げる時に、やけどしないように丸くきれいにできて楽しかった。
- ・岩国の野菜をたくさん使って、たくさんの料理ができてとてもよかったです。
- ・おいしかった。次は自分で簡単な料理から作ってみようと思った。
- ・普段使わない材料で料理ができて勉強になりました。親子で作ることがほとんどないので楽しかったです。
- ・地産地消の野菜を使った美味しい料理でした。このたびの講習を生かした家庭料理を目指したいです。お正月にも応用したいと思います。
- ・はなっこりーを初めて使いました。色々なレシピに使えることが分かったので、これから積極的に購入したいと思います。



料理教室 レシピ紹介

野菜ソムリエ上級フロ 柳井さつき先生レシピ

～はなっこりードーナツ～

【材料 4人分】

- はなっこりー …1/2袋
- 木綿豆腐 …200g
- 砂糖 …大さじ1
- ホットケーキミックス …200g
- 揚げ油



【作り方】

- ①はなっこりーはミキサーにかかりやすい適当な長さに切り、さっと茹でる。
- ②ミキサー（またはフードプロセッサー）に、①のはなっこりーと木綿豆腐（水切りしない）、砂糖を入れて混ぜ、ピューレを作る。
- ③ボウルに、ホットケーキミックスと②を入れてさっくりと粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③の生地をスプーンですくい落とし、ふんわりとキツネ色になるまで揚げる。

野菜ソムリエ上級フロ 柳井さつき先生レシピ

～岩国赤大根もち～

大根でも作ることができます

【材料 4人分】

- 岩国赤大根 …300g
- 片栗粉 …大さじ4
- ロースハム …1枚
- 青ねぎ …2本
- サラダ油 …大さじ1
- しょうゆ …大さじ2
- 砂糖 …大さじ2
- マヨネーズ …大さじ2
- 大葉（あれば）…人数分

【作り方】

- ①赤大根はおろし金ですりおろし、キッチンペーパーを敷いたザルの上で水気を軽く切る。
- ②片栗粉、ロースハムのみじん切り、青ねぎの小口切りを混ぜる。
- ③お餅の形に形成し、中火のフライパンにサラダ油を熱し、両面色よく焼く。
- ④しょうゆ、砂糖、マヨネーズを混ぜたものを③に加えて全体に味を絡める。
- ⑤皿に大葉を敷き、その上に大根もちを盛りつける。

給食で使う地元野菜紹介

給食では、旬の地元野菜を積極的に取り入れています。

給食を通じて、地元食材や地域の食文化について、理解を深めていただけたらうれしいです。

岩国れんこん



温暖な気候と豊かな錦川の水に恵まれた岩国市南部の尾津地区で、江戸時代後期から栽培されています。岩国の郷土料理に欠かせません。

小松菜



給食で、1年を通じて岩国産の小松菜を使っています。収穫されたばかりの、新鮮で柔らかい小松菜を届けていただいています。

笹川錦帯白菜



岩国赤大根



岩国市錦見地区で栽培されています。農地の住宅化や農家の高齢化で栽培面積が減る中、生産者の方々は「伝統の味を守りたい」と、奮闘されています。笹川錦帯白菜は、柔らかく、生でも食べることができます。岩国赤大根は、表皮の紅色が鮮やかで、お正月料理に使われてきました。