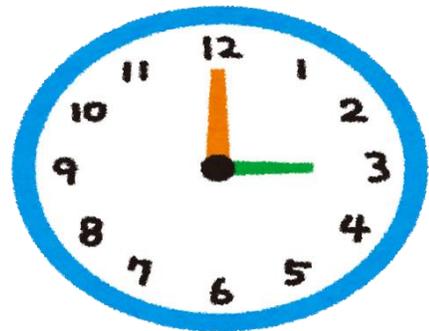


# 小学校給食体験講座

平成30年10月18日(木)

11月9日(金)

共催 武蔵野市、武蔵野市教育委員会  
一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団



## 本日のタイムスケジュール

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 10:30~10:50 | 調理場内見学       |
| 10:50~11:35 | 調理実演         |
| 11:35~12:05 | 給食試食（ビデオ放映）  |
| 12:05~12:30 | 質疑応答・アンケート記入 |
| 12:30       | 閉会           |

# 本日の実演メニュー

- 皮から作る手作り餃子
- 手作りタレ（3種）
- 季節野菜のスープ
- よだれ鶏



## 本日のテーマ

- お家にあるものを一工夫するだけで、本格中華に早変わりするレシピを紹介
- 冷蔵庫に残りがちなドレッシングを使った餃子のタレ
- レンジで簡単本格中華スープの作り方
- 美味しい餃子の焼き方は、  
ごま油の入れるタイミングがポイント！

# 季節野菜のスープ（4人分）

## 材料

・人参	50g（いちょう切り）	・干しいたけ	2枚（戻す）
・大根	50g（いちょう切り）	・水	大さじ2
・れんこん	50g（いちょう切り）	・ホタテ貝柱（缶）	10g
・鶏もも肉	100g	・生姜	スライス2切れ
・鶏手羽肉	2本	・水	600cc
・乾燥ナツメ	2個（種をとる）	・紹興酒	小さじ2
・乾燥クコの実	12粒（湯で戻す）	・塩	適宜

- ① 耐熱容器に塩以外の材料を入れる。
- ② 電子レンジ（600w25分）で加熱し、そのまま15分電子レンジに入れておく。
- ③ 鶏もも肉は、取り出し「よだれ鶏」に使用する。
- ④ スープの味をみて、塩で味を調整する。

# 手作り焼き餃子・あん（30個分）

## 材料

・白菜	大きな葉2枚（200g）	・塩	小さじ3/4
・塩（水出し用）	適宜	・オイスターソース	小さじ1
・にら	4～6本（30g）	・砂糖	大さじ3/4
・玉ねぎ	中玉1/4個（50g）	・こしょう	少々
・にんにく	大さじ1/4	・ごま油	小さじ1/2
・生姜	小さじ1/2		
	※野菜はすべてみじん切り		
・ラード	大さじ1	・サラダ油	適宜
・豚ひき肉	150g	・ごま油	仕上げ

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。白菜は塩をふって、もみ、よく絞り水気を出す。
- ② 野菜をすべてあわせて、分量の半量の塩とオイスターソースと砂糖で味付けをして、ラードを加える。
- ③ 別のボールに豚ひき肉と残りの塩・オイスターソースと砂糖を加えて、粘りが出るようによくこねる。
- ④ ②と③を合わせて、こしょう・ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑥ 皮に餡をのせて、包む。

# 手作り焼き餃子・皮（30個分）

## 材料

A	• 薄力粉	40g	C	• 強力粉	80g
	• 強力粉	100g		• 熱湯	80cc
	• 塩	ひとつまみ			
B	• 白玉粉	40g	• 強力粉	打粉	
	• 水	100cc			

- ① Aは、ボールに入れ混ぜ合わせる。  
別のボールにBを入れ耳たぶ位の硬さになるように水を調整しながら入れて混ぜる。  
さらに別のボールにCを入れ、菜箸などで混ぜる（やけどに注意）
- ② BとCを合わせAを加える。これにBで余った水を調整しながら加える。  
規定の100cc以上は加えない。
- ③ ②を両手でよく練り合わせ、生地がまとまってきたら3等分にする。  
3等分にした生地は、それぞれ直径1.5cmの丸い棒状に伸ばす。
- ④ ③で伸ばした生地を、それぞれ10等分に切る。切った断面を上にして、  
麺棒で薄く、丸く伸ばす。

餃子・あんを  
手作りの皮で包みます！



# 手作り焼き餃子 包み方

## ▶ 餃子・皮

- 材料は水を少なめにしておかたく作る。
- 生地を回しながら綿棒を使って丸く薄くのばす。

## ▶ 餃子・あんの包み方

- あんをのせる左手は、くぼませ、親指で皮をしっかりとおさえる。
- 最初のひだの角度により、その後の作業がしやすくなる。
- ひだをつまむ時の右手の親指と人差し指の先に力を入れる。

# 手作り焼き餃子 焼き方

## 餃子の焼き方

- ① フライパンにサラダ油をひいて、餃子をのせて軽く焼き目をつける。
- ② 湯を餃子が1/3程かくれるまで回し入れて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら、蓋をあけ余分な水分をとばし、仕上げにごま油を加えて焼き目をつける。

## ☆ポイント☆

- ・フライパンは温める時は熱くなりすぎないようにする。
- ・蒸し焼きにはお湯を使う→水より蒸発時間が早い
- ・お湯は餃子の1/3位かぶる位の量にする。

# 手作りタレ（3種）

## 材料

### 1. 甘辛ごましょうゆダレ

- ごまドレッシング 大さじ1
- ラー油 適宜
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

### 2. タンドリー風タレ

- マヨネーズ 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1（5g）
- カレー粉 小さじ1/4

### 3. 柚子こしょうダレ

- 柚子胡椒 小さじ2
- ごま油 大さじ1
- 柚子ポン酢 大さじ2
- しその葉 6枚



# 焼き餃子

餃子が焼きあがりました！



# 季節野菜のスープ



スープを仕上げます。

よだれ鶏の肉を取り出して

塩で味を整えます。

# よだれ鶏（4人分）

## 材料

• 鶏もも肉	100g (季節野菜のスープより)	• 長ねぎ	お好み
• きゅうり	1/2本	• パクチー	お好み
A [ • ポン酢	大さじ2		
• 水	小さじ2		
• 砂糖	小さじ1		
• 白ごま	大さじ1		
• ラー油	適宜		

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら、白ごまを加え混ぜる。  
（お好みで辛いのが好きな方は、ラー油を加えます）
- ②お皿にきゅうり、鶏もも肉をのせ、①をかける。
- ③お好みで長ねぎ（白髪ねぎ）・パクチーをのせる。

# ポイント

## ▶ 餃子の皮

- 白玉粉の粒がなくなるまでしっかりと練っておく。
- お湯で練った生地が熱いうちに全体を混ぜ合わせる。

## ▶ 餃子のあん

- ラードを加えることで、野菜から水分が出るのを抑えることができる。
- あんを冷蔵庫に入れ寝かせる事でラードがかたまり、包みやすくなる。

最後に…

むさしの給食・食育フェスタ2018 開催！  
「食deエコ in クリーンセンター」

平成30年11月23日（金曜日） 10：00～14：30

武蔵野クリーンセンター （武蔵野市緑町3-1-5）

JR三鷹駅 北口1番のりば 北裏、武蔵関、田無橋場ゆき  
「武蔵野市役所前」下車徒歩2分）

詳しくは・・・

むさしの給食フェスタ

