

## ～給食だより シェフ給食 特別号～

11月28日（金）に、パレスホテル大宮 総料理長 毛塚シェフをお迎えして、シェフ給食を行いました。

朝会では、シェフから「五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）」を大切にすること、食を楽しむことなどのお話をいただきました。

特別な食材や調味料は一切使っていません！ぜひ御家庭でも作ってみてください。



### Porc et poulet mijotés à la sauce tomate ～豚肉と鶏肉の煮込み 南仏野菜とツナのソース～

	食材	1人分量 (g)	4人分量 (g)	切り方	作り方
	豚肉（角切り）	20	80	2.5cm角	①豚肉と鶏肉は、塩、こしょうで下味をつけボイルする。
	鶏肉（角切り）	20	80	2.5cm角	②釜にオリーブ油を入れ、にんにくのみじん切りを加え、ゆっくりと
	食塩	0.1	0.4		きつね色になるまで炒める。
	白こしょう	0.02	0.08		さらに、★のカットした野菜を加え、しんなりするまで炒める。
	にんにく	2.4	9.6	みじん切り	③②に①を入れ、白ワインを入れる。
★	たまねぎ	12	48	2cm四方	④③の釜にトマトペーストを加え、全体にしっかり合わせて
	なす	12	48	2cm四方	トマトペーストの酸味を飛ばす。
	赤ピーマン	12	48	2cm四方	焦げやすいので注意！！
	黄ピーマン	12	48	2cm四方	⑤④の釜にチキンガラスープを加え煮込む。
	ズッキーニ	12	48	2cm四方	さらにツナを加え、パン粉を加えて濃度を調整する。
	パン粉（生）	8	32		⑥仕上げに、塩、こしょうを加え味を整える。
	トマトペースト	4	16		
	チキンガラスープ	4	16		
	水	36	144		
	ツナ	16	64		
	食塩	0.16	0.64		
	白こしょう	0.016	0.06		
	植物油（オリーブ油）	0.5	2		
	ぶどう酒（白）	8	32		



#### ☆シェフポイント

にんにくは、きつね色になるまでしっかり炒めました。調理員は、目の痛さと戦っていましたが、ここで諦めないことが美味しさの秘訣です。

豚肉と鶏肉は、サッとボイルし、うま味を閉じ込めてから、しんなりするまで炒めた野菜と合わせ、最後にパン粉とツナで仕上げをしました。

## Saladae de pepperoncino aux champignons et pâtes ～秋のきのこペンネのペペロンチーノ風サラダ～

食材	1人分量 (g)	4人分量 (g)	切り方	作り方
しめじ	10	40	カット	①ショートパスタは予め茹でておく。茹で汁をとっておく。
生しいたけ	10	40	カット	②釜にオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて弱火でゆっくりと
にんにく	1	4	みじん切り	きつね色になるまで炒めて香りを出し、きのこを入れる。
鷹の爪 (輪切り)	0.5	2		③②の釜にショートパスタを加え、きのこよく合わせ、塩、白こしょうで味を整える。
パスタの茹で汁	適量	適量		
マカロニ (ペンネ細)	7	28		
マカロニ (シェル)	7	28		
植物油 (オリーブ油)	0.3	1.2		
食塩	0.2	0.8		
白こしょう	0.02	0.08		
パセリ (乾)	0.5	2		

### ☆シェフポイント

鷹の爪が子どもの口に入ると辛い思いをしないように、オリーブ油に浸した後に全て取り除いてくださいました。パスタの茹で汁も使い、普段の給食とは違うサラダを作りました。

## Soupe crémeuse à la bardane ～ごぼうスープ～

食材	1人分量 (g)	4人分量 (g)	切り方	作り方
ごぼう	40	160	ささがき	①バターを加えた釜に玉ねぎを入れ、しっとりするまで炒める。
たまねぎ	20	80	スライス	②①の釜の中にごぼうを加えよく炒め、薄力粉を加え全体になじませる。
無塩バター	4	16		③②の釜にチキンガラスープ、水を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
薄力粉	4	16		④③の釜の中身を繊維がなくなまでミキサーにかける。
チキンガラスープ	8	32		⑤再び釜に戻し、濃度をみながら牛乳、生クリームを加え、
水	55	220		塩、こしょうで味を整える。
牛乳 (調理用)	32	128		
生クリーム	8	32		
食塩	0.5	2		
白こしょう	0.02	0.08		



シェフも混ぜてくださいました



釜で炒めた玉ねぎとごぼうを一度引き上げ、ミキサーにかけました。

### ☆シェフポイント

最初は、無塩バターと薄力粉を半量だけ使い、残りの無塩バターと薄力粉を手で混ぜ、最後に入れて仕上げました。このような手法を、フレンチの世界では「ブルモンテ」と呼ぶそうです。

## Pouding au chocolat ～ショコラプリン～

食材	1人分量 (g)	4人分量 (g)	作り方
ココア	2.9	11.6	①鍋に牛乳、ココアパウダー、上白糖を加え、85℃まで加熱する。
パールアガー	1.5	6	②粗熱を取りながらアガーを加え、プリンカップに流し
ホイップクリーム	5	20	冷やし固める。
牛乳	51	204	③仕上げにショコラプリンの上にホイップクリームを絞り、
上白糖	6.3	25.2	アポロチョコを添える。
プリンカップ90cc			
アポロチョコ			プリンカップとアポロチョコは、作る人数分ご準備ください！



### ☆シェフポイント

宮原小学校出身の宇宙飛行士 若田光一さんをイメージして、アポロチョコをのせました。

給食終了後、シェフを囲む会を行い、シェフに質問をさせていただきました。

シェフの将来の夢は野球選手、好きだった給食はカレー、シェフの子どもの頃のお話も聞くことができました。

Q1. どうしてシェフになったのですか。

→子どもの頃両親が共働きだったので、簡単なお飯を作ったら美味しいと言って喜んでくれた。

それが仕事になったら素敵だなと思いシェフを目指した。

Q2. シェフになるためにはどうしたらなれますか。

→大きいことではなく、何でも食べること。

Q3. フレンチの道はいつから目指したのですか。

→ $1 + 1 = 2$ 、 $2 + 2 = 4$ 、 $4 + 4 = 8$ 、と足していくフレンチが面白い。

新鮮ではないから、加工しないと食べられない食材を工夫していくことも楽しい。

Q4. どんなことを思いながら作っているのですか。

→自分自身が楽しんで作っている。

五味五感を大切にしながら、新しいメニューも考えている。

Q5. シェフが失敗してしまったことは何ですか。

→シェフの中に「失敗」という言葉はない

失敗ではなく、経験、引き出し、宝物、知識になる。



Q6. これからシェフの目標は何ですか。

→「食」の楽しさを伝えていくこと。

また、生産者が大事。このままでは日本は、食糧難になってしまうから、生産者、食糧の大切さも伝えていきたい。

シェフが考えてくださったフランス料理給食を食べることができ、みなさんにとって心に残る1日になったと思います。これからも家族や友達と一緒に食を楽しめたら素敵ですね。