

2. 子ども料理教室

ー生ゴミ循環システムで栽培した食材で、プロフェッショナルから料理を習う！ー

廣田直子

(1) 事業概要

1) 背景・目的

松本大学は、地域立大学として「地域への貢献」を特色としており、健康栄養学科では、特に食を通じた地域貢献のひとつとして食育を行っている。

これまでに地域との連携を伴う食育活動として、生ゴミ循環システムの構築を行ってきた。人々が食生活を営む上でなんらかの形で管理しなければならない生ゴミは、地域の信頼・規範・ネットワークを考えていく題材として優れている。また、生ゴミを堆肥化し、それを利用して野菜をつくり、その収穫物を食べるという循環システムに関わることは、人々に各自の食生活を意識し、見直す機会を与える。その結果として、地域の農業を考える場が提供され、健康づくり・栄養学的観点からの食育推進にもつながると考えられる。

本事業では大学を基点として地域の食育を推進する観点から、児童の料理教室を通じて、各家庭の食への意識を高めることを目的としている。料理教室に際しては、事前に生ゴミ循環システムにより作成した肥料で野菜を育て、食材として使用する。その他、地元松本市内で栽培された食材も使用する。また、講師として、松本市内のレストラン「ヒカリヤニシ」統括料理長の田邊真宏シェフを迎え、参加する子どもたちにもコックコートを着用してもらい、プロから料理を学ぶ機会を設定することで、子どもたちの自尊感情を刺激し、この学びをより効果的なものとする。

2) 開催日

平成 25 年 7 月 14 日（日）：受付 10：00～、教室 10：30～13：40（含む 40 分延長分）

平成 25 年 12 月 22 日（日）：受付 12：50～、教室 13：30～16：30（含む 1 時間延長分）

3) 開催場所

松本大学 6 号館調理学実習室および実習食堂

4) 参加者人数

7 月 14 日（日）23 名（4 歳児 1 名、小学生 1 年生～6 年生まで 22 名）

付き添いの保護者

12 月 22 日（日）11 名（小学校 4 年生～6 年生）

付き添いの保護者

5) 講師および運営スタッフ

松本市扉温泉「明神館」、松本市レストラン「ヒカリヤ」統括料理長 田邊真宏シェフ

松本市内で国の登録有形文化財を利用したレストラン「ヒカリヤ」、「花とびら」、東京駅丸の内 JP タワー KITTE にて「信州松本ヒカリヤ」などのレストランを運営する扉グループ明神館の統括料理長を務める。

運営スタッフ 健康栄養学科 3 年生 8 名、健康栄養学科教授 廣田直子

(2) 実施内容

1) 7 月 14 日（日）“野菜マジック 子ども料理教室”

「まつもと広域ものづくりフェア」の 1 企画として実施し、実施案内や広報は「まつもと広域ものづくりフェア」実行委員会が実施して下さった。

8：30 スタッフ集合…ミーティング後、それぞれの役割にそって準備を進めた。「まつもと広域ものづくりフェア」の各企画は当日受付となっていたため、事前には参加人数が確定してい

なかった。順次、参加人数が増えていき、最終的に参加してくれた子どもたちは、23人となった。

- 10:00 ブースでの参加者受付…10時前後から参加する子どもたちと保護者の皆さんが集まり始めた。受付でグループ分けをして、この日のために用意した子ども用のコックコートとワインカラーのエプロン・コックタイを着用してもらった。コック帽をフィットさせてから、写真撮影。「かawaii!!!」「かっこいい!!!」などの声があがって、子どもたちは照れくさそうでもあり、誇らしそうでもあり、笑顔が弾けた。
- 10:30 開会セレモニー…担当の学生の司会で、開会式。廣田のあいさつの後、田邊シェフが今日の教室のねらいなどを説明してくださった。
- 10:50 調理開始…田邊シェフがメニューにそった食育につながるポイントと料理づくりの注意点を説明して下さり、その後、各グループにスタッフの学生が先生として就いて、調理を開始した。4歳の男児から（小学生以上が対象であったが、姉弟いっしょに参加したいということで参加を可とした）6年生まで、グループに分かれて作業を進めた。グループごとに特徴はあるが、皆「切る」作業や「加熱する」作業には真剣な目を取り組んでいた。上級生のやり方を見ていて、小さい子たちからは、「お姉ちゃん、すごいね」という言葉が出ていた。子どもたちは「野菜マジック」のポイントで、びっくりしたり、楽しそうに作業をしたりしていた。
- 12:50 できあがり、試食開始…終了予定時刻を過ぎてできあがり。実習食堂のほうに移動して、「いただきます!」。保護者からは、「普段、嫌いで食べないものが入った料理も食べてくれていて、うれしいです!」という感想も聞かれた。



試食に合わせて、運営スタッフの学生が、今日の材料となっている野菜で生ごみ循環プロジェクトの畑で育てているものについてプレゼンテーションを行い、野菜を食べようとする意識に働きかけた。

- 13:40 閉会セレモニー…参加した子どもたちに田邊シェフから「3つ星シェフ」のバッジを渡していただき、アンケート記入後、解散した。

2) 12月22日(日) “おうちで作ろう！(資料1：レシピ pp.175-177 参照)

11:00 スタッフ集合

12:50 受付開始…前回同様、子どもたちにはコックコートを着用してもらった。皆、うれしそうである。

13:30 開会セレモニー…廣田のあいさつの後、田邊シェフから今日の教室のねらいについて説明していただいた。

13:45 調理スタート…4~6年生を対象として募集したが、姉弟と一緒に参加してくれた小学3年生の男の子が1名加わった。子どもたちもスタッフの学生もコックコートに、コック帽のシェフ気分野菜ペーストを混ぜた生クリームロールケーキと、野菜のブーケのクレープづくりにチャレンジした。運営スタッフの学生の話では、6年生くらいになると、シェフからの指導の後、「じゃ、やってみよう！」といっても無邪気に「私がやりたい！」という感じではなく、引いてしまうので、なかなか難しかったということである。学生たちは、それをどんなふうにリードしていけばいいのかを考え、学習する場をいただいたということになる。予定時刻をオーバーして、やっと完成。やはり、皆、うれしそうであった。

15:30 でき上がり…長い時間お待ちいただいた保護者の皆さんにも加わっていただき、「いただきます!!」。皆で試食をして、その後、野菜に関する栄養教育を行った。やはり低学年の子のほうが元気に質問に答えてくれた。

子どもたちからいただいた「また、やってね!」の言葉は、学生たちにとっては、うれしい言葉であった。



(3) アンケート結果

12月分の子どもたちへのアンケート結果の一部をご紹介します。

- 1) 今日は楽しかったですか？ 楽しかった 11名 (100%)
- 2) 苦手な野菜はありますか？ ある 7名 (63.6%)：ゴーヤ、セロリ、ほうれん草 他
ない 4名 (36.4%)
- 3) 家でまたつくれそうですか？ はい 11名 (100%)
- 4) 野菜のお話はどうでしたか？
 - ・とてもわかりやすかった
 - ・いい勉強になった
 - ・野菜のことがわかった
 - ・いろいろなことがわかって楽しかった 他
- 5) また参加したいですか？ はい 11名 (100%)
その時は何をつくりたいですか？
 - ・野菜クッキー
 - ・野菜でちがうケーキをつくりたい
 - ・うどん
 - ・和食など
 - ・いろいろな料理のつくり方を覚えたい 他

※全体の感想

- ・つくり方がわかりやすくてよかった
- ・グループの人と話ができてよかった
- ・今日やってみてとても興味が持てました
- ・おいしいものをつくれてよかったです
- ・コック服をはじめて着たので、なんか楽しかった
- ・野菜のことがよくわかってよかったです
- ・大学生のお姉さんたちがやさしくていねいに、わかりやすく教えてくれた
- ・家でもつくってみたいです

資料 12月22日のメニュー

野菜のクリスマスロールケーキ

●材料 1本分

【生地】

- ・バター 40g
- ・卵黄 100g
- ・グラニュー糖 16g
- ・卵白 112g
- ・グラニュー糖 85g
- ・コーンスターチ 32g

クリーム（作り方は次ページ）

ドライフルーツなど飾りはお好みで



●作り方

- ① バターを溶かしておく。（液状）
オーブンを165℃に予備加熱する。
- ② ボウルに卵黄とグラニュー糖（16g）を入れ、湯せんして温めながら、跡がうっすら残るリボン状になるまで混ぜる。（薄黄色）
- ③ 別のボウルに卵白とグラニュー糖（85g）を入れ、角が立つまでよく泡立てる。
- ④ ②に溶かしバターを加えて混ぜる。（まずバターの中に生地を少しなじませてから加えるとよい）
- ⑤ ③と④を合わせ、コーンスターチを振り入れ、さっくりと縦に切るように混ぜる。
- ⑥ 型に合わせてクッキングシートの4つ角に切り込みを入れ、天板に敷く。
- ⑦ 生地を天板に流し込み、165℃のオーブンで20分焼く。

【巻き作業】

- ① 焼けた生地の上にフルーツ入りクリームを置き、巻いていく。
- ② 形をととのえ、まわりに野菜ピューレ入りクリームをぬる。ドライフルーツなどで飾りつけをする。





【クリーム】※少し多めになります

●材料

- ・生クリーム 500ml
- ・グラニュー糖 80g

*フルーツ

- ・バナナ 1本 (1cm角)
- ・みかん (缶詰) 1/2缶
- ・りんごのコンポート 1/2 (1cm角)



*野菜ピューレ (にんじん/ブロッコリー)

- ・にんじん 2本分
- ・ブロッコリー 2房
- ・砂糖 適量
- ・砂糖 30g
- ・水 適量
- ・水 700ml

●作り方

- ① 生クリームと砂糖をボウルに入れる。
- ② もう一つのボウルを用意し、氷水を入れて①を冷やしながら角が立つまで混ぜる。

※ 出来た生クリームは、フルーツ用と野菜ピューレ用に半分にしておく

*フルーツ入りクリーム

- ① バナナとりんごは1cm角の角切りにする。(バナナにはレモン汁をふっておく)
みかんはそのまま。
- ② 生クリームに①を加え、角が立つまでよく混ぜる。

*にんじんピューレ入り

- ① にんじんは1cmの厚さの半月切りにする。
- ② 鍋に水、ひとつかみの砂糖、にんじんを入れ火にかけて、やわらかくなるまでよく煮る。
- ③ ゆだったらザルに上げ、冷水にとる。
- ④ 適度に水を切り、ミキサーにかける。
- ⑤ ピューレと生クリームを混ぜる。(水分量を見ながら)

*ブロッコリーピューレ入り

- ① ブロッコリーは房に分け、茎も房と同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にお湯、砂糖、ブロッコリーを入れ、やわらかくなるまでよくゆでる。
- ③ ゆだったら鍋ごと冷水で冷やす。
- ④ 適度に水を切り、ミキサーにかける。
- ⑤ ピューレと生クリームを混ぜる。(水分量を見ながら)



ブーケクレープ



材料 8枚分

●生地

薄力粉	100g
牛乳	250g
バター	50g
全卵	3つ
砂糖	30g
食塩	ひとつまみ

●今回使う具材

ハム	8枚
ツナ缶	一缶
マヨネーズ	適量
チーズ	8枚
ブロッコリー (ゆでる)	適量
レタス	8枚
カリフラワー (ゆでる)	適量

具材はお好みで

作り方

- ① 薄力粉をふるう (1回)
- ② ボウルに卵とグラニュー糖、食塩を入れて混ぜる。さらに牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ そこへ、ふるった薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ バターをフライパンに入れて火にかけ、こがしバターをつくる。(液体状)
- ⑤ こがしバターを③に加えて混ぜる。これを半日冷蔵庫に寝かせる。(1時間でも可)
- ⑥ フライパンに油をひいて火にかける。油はキッチンペーパーで広げる。
- ⑦ お玉一杯分くらいをフライパンに広げ、生地を焼く (中火)
- ⑧ 表面が乾いてきたら、竹串でひっくり返す。
- ⑨ 焼きあがった生地に、レタス、ハム、ツナ、チーズの順にのせる。
- ⑩ 生地を半分に折り、ブーケのように巻く。
- ⑪ ブロッコリーとカリフラワーをトッピングする。

巻き方

