

生衛業出前体験教室（新見高等学校）実施要領

（ビーフストロガノフと白小豆のデザートを作って食べる生衛業出前体験教室）

- 1 開催日時 平成28年11月30日（水）8時55分～11時45分
- 2 開催場所 新見市新見1994
岡山県立新見高等学校（北校地） 校長 石田 均
- 3 対象者 岡山県立新見高等学校2年生（フードデザイン）10人
担当の先生：池田 益己、野瀬 美由紀
- 4 講師 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部
林 展宏（支部長）（新見市内で日本料理店「浦島」を経営）
荒木 卓啓（新見市内で日本料理店「富士見」を経営）
橋本 直人（新見市内で洋食「エトランジェ」を経営）
井上 富男（新見市内で日本料理店「祥華」を経営）
谷森 順照（新見市内で和洋菓子店「さつき屋」を経営）
佐藤 直人（新見市内で日本料理店「伯備」を経営）
金 和夫（新見市内で韓国料理店「明洞」を経営）
- 5 主催者 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部
（公財）岡山県生活衛生営業指導センター

6 内 容

地元の特産食材を使用したビーフストロガノフと白小豆のデザートの調理体験を通じて、料理や生衛業の魅力を理解してもらうとともに、就業に当たっての心構えやお客様へのサービスのあり方について学んでもらうことにより、一人でも多くの若者に地域の生衛業界へ就業してもらうことを目的に体験教室を行います。

7 体験教室のスケジュール

- | | |
|--------|----------------------|
| 8時20分 | 新見高等学校集合 |
| ↓ | 準備（素材の搬入、準備、チェック） |
| 8時55分 | あいさつ（林支部長） |
| 9時00分 | 調理開始 |
| ↓ | 手洗い（荒木、橋本） |
| 9時20分 | 白小豆のデザートを作る（谷森） |
| ↓ | 豆乳、生クリーム、白玉、白小豆 |
| 9時50分 | ビーフストロガノフを作る（橋本） |
| ↓ | マッシュルーム、トマト、牛肉の下こしらえ |
| ↓ | 牛肉に粉を付け、具材と炒めて味付 |
| ↓ | バターライスを作り、盛り付ける |
| 10時35分 | あいさつ（佐藤） |
| ↓ | 試食 |
| 11時45分 | 後片付けをして授業終了 |

生衛業出前体験教室 (後継者育成支援事業)

日 時 平成28年11月30日(水)
8:55~11:45

場 所 新見市新見1994
岡山県立新見高等学校(北校地)



主催者 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部(支部長:林 展宏)
(公財)岡山県生活衛生営業指導センター

対象者 岡山県立新見高等学校家政科(10人)

目 的 肉料理(牛肉)とデザート(デザート)の調理体験を通じて飲食業の魅力と地域との関わりを知ってもらうことにより、将来の新見地域の飲食業界を担ってもらう若者の発掘を目指す。

講 師 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部

メニュー

- ・ビーフストロガノフ(干屋牛、マッシュルーム、トマト、小麦粉他)
- ・デザート(備中白小豆、豆乳、生クリーム、白玉、抹茶他)
- ・ご飯

ビーフストロガノフ

材料 1人前

牛肉	80グラム	バターライス
マッシュルーム	2個	ご飯 0.5合
トマト	1/8個	塩・胡椒 少々
デミグラスソース	90cc	アッセドパセリ 少々
生クリーム	30cc	バター 10グラム
レモン	1/8個	
赤ワイン	30cc	温かいご飯・塩・胡椒
ブランデー	10cc	アッセドパセリをボウルに
塩・胡椒	適量	入れ混ぜ合わせ皿に盛る
強力粉・パプリカパウダー	適量	
バター	15グラム	
サラダ油	20cc	

作り方

- ①牛肉を薄切りにし、塩・胡椒・強力粉・パプリカパウダー（3：1）で粉付けする。
- ②マッシュルームをスライスする。
- ③トマトを湯ムキし種を取りコンカッセに切る。
- ④レモンはシャット（くし切り）に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ加熱し①を加えソテー②を加えソテー、ブランデー・赤ワインでフランベし、デミグラスソース・生クリーム1/2・③を加えて軽く煮込む、塩・胡椒・レモンジュースで味をととのえバターでモンテする。
- ⑥バターライスを盛った皿にビーフストロガノフを盛り付け残りの生クリームをかける。

備中白小豆ぜんざい

準備する物



ザル
鍋
木杓子
ふきん

備中白小豆ぜんざい		
備中白小豆	1,000	g
砂糖	500	g
だんご		
白玉粉	500	g
水	500	g
生クリーム	500	g

	1. 白小豆を選別、水洗いした後、鍋にたっぷりの水を入れ中火にかけ、沸騰させる。		7. 鍋にゆで白小豆とグラニュー糖を加え、軽く混ぜ火にかける。
	2. 沸騰したら、差し水を2回繰り返し、沸騰をおさえる。		
	3. 再度沸騰させる。		8. 全体を沸騰させ、あくを取り煮詰める。
	4. ザルに上げ、白小豆の渋味を洗い流す。		9. 焦げつかないようにときどき底からすくうように混ぜます。
	5. 水で洗う。		10. 豆の粒をつぶさない様に混ぜる回数にはできるだけ少なくします。
	6. 鍋に白小豆と水を入れ、沸騰させながら柔らかくなるまで、ゆでる。		11. 木杓子に取ったときに固まりで流れ落ちるくらいになればよい。

白玉だんごの作り方

白玉だんごの水加減

白玉だんごの水加減は、白玉粉の重さと同量の水（粉 **100g** なら水 **100ml**）が基本になりますが、入れすぎは禁物！水を $1/3$ ほど残してはじめに混ぜ、後から少しずつ調整していきます。

まず、白玉粉をボウルに入れて、水を $1/3$ ほど残して加えて混ぜ合わせます。

粉と水がなじんできたら、しっかりと力を入れて練り合わせます。そこから残った水を少しずつ加え、ひと塊になって、ボウルにも手にもくっつかない粘土のような状態になるまで、こねながら水分を調整します。



※ここでのだんごの塊は、耳たぶより少し固いくらいで、決して垂れるような柔らかさではいけません。水を全量はじめに入れてしまうと、白玉粉の種類によってはたらたらになってしまうものがあるので要注意です！

白玉だんごのまるめ方とコツ

生地をひとつにきれいにまとめられたら、2～3等分にして棒状に生地をのばします。そして、同じくらい大きさにちぎっていきます。白玉だんごは程よい水加減だと、手にもくっつかず、簡単にちぎれる状態になっています。



あとはきれいに白玉だんごにまるめていきます。両手の手のひらを使って、まんまるの形にして、最後に芯の部分のゆで上がりをよくするために、中央を指で軽く押さえて少しだ

け平たくしてあげます。ゆで上がりが均一になるよう、できるだけ大きさをそろえたほうがよいです。



※まるめたものからゆでていくのではなく、全ての生地をだんご状にをまるめ終わってからゆでる工程に入ります。

白玉だんごのゆで方と冷やし方

鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらだんごをそっと入れます。鍋底からだんごを離すために、すべて入れ終わってからしゃもじなどで一度だけやさしくかき混ぜます。ゆで時間の目安は2～3分ほど。すべての白玉だんごが浮いてきてから、さらに1分ほどゆでます。



ゆで上がった白玉だんごをすくい取って、水をはったボウルに移します。すべての白玉だんごを入れたら水がぬるくなっているなので、一度水をざっと入れ替えます。それから、氷をひとつかみ入れて、全体を混ぜ合わせて水を冷たくして白玉だんごを冷やします。



※冬なら氷なしで水を入れ替えて冷やせば OK ですが、夏なら氷を入れて冷やしたほうが美味しくなると思います。

