

# 生衛業出前体験教室（岡山県共生高等学校）実施概要

（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21日（月）9時45分～11時45分
- 2 開催場所 新見市新見2032-4  
岡山県共生高等学校 校長 後藤 浩
- 3 対象者 岡山県共生高等学校1、2年生  
（生活アレンジコース・キャリア系）16人  
担当の先生：大西 登志子
- 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）  
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）  
森 和子（新見市内でスナック「小人の森」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した。

## 7 体験教室のスケジュール

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 9時15分  | 岡山県共生高等学校集合           |
| ↓      | 準備（素材の搬入、準備、チェック）     |
| 9時45分  | あいさつ（林支部長）            |
| 9時50分  | 調理開始                  |
| ↓      | 手洗い（荒木、井上）            |
| 10時10分 | 白小豆のデザートを作る（林）        |
| ↓      | 豆乳、生クリーム、白玉、白小豆のトッピング |
| 10時40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       |
| 11時45分 | あいさつ（佐藤副支部長）          |
| ↓      | 試食                    |
| 12時35分 | 後片付けをして授業終了           |



## 備中白小豆ぜんざい

備中白小豆ぜんざい	
備中白小豆	1,000 g
砂糖	500 g
だんご	
上新粉	500 g
砂糖	50 g
生クリーム	
砂糖 5%	500 g
	25 g



①小豆を3回洗抜きして、4回目にゆでるときに  
しっかり1時間ほど火を通す、



②ざる上げして汁を切り、砂糖と分量の水を加  
えてちょっと炊きます

## みたらし団子

みたらしだんご	
上新粉	200 g
砂糖	20 g
熱湯	200 g

- 1 上新粉と砂糖をボールに入れ、混ぜておく。
- 2 色素を入れた熱湯を注ぎ、木べら等で混ぜる。
- 3 一つにまとまったら水をつけた手でこねる。
- 4 棒状にまとめて、一口サイズにちぎって手で丸める。
- 5 沸騰したお湯で茹でる。浮いてきてから4分ほど茹でて、茹で上がったらザルにとり流水で洗い、水を切る。

## 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。