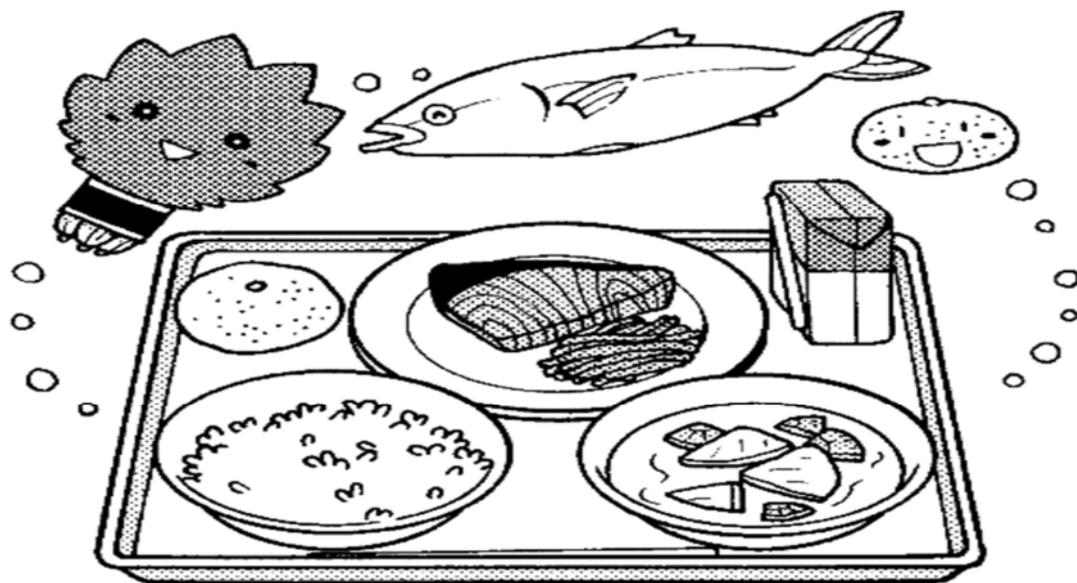


作ってみよう！

給食で人気の献立

～外国語の調理方法を知ろう！～



給食の献立から

2018年9月
城陽市立学校給食センター

○調理方法を知ろう

毎日の食事は、様々な調理方法を知ることによりおいしく、楽しくすることができます。また、料理は世界で共通して関心が高い話題の1つです。外国語での調理方法を知るとは、世界の料理などに興味や関心を持つきっかけにつながります。今回は、調理方法を日本語と外国語で紹介していきます。

《焼く》

外国語では、《Grill(グリル)》や《Bake(ベイク)》といます。焼くとは、フライパンやグリルなどで食材を加熱することです。

外国では、肉や魚などを焼くときは《Grill》、パンやお菓子などを焼くときは《Bake》といます。



《炒める》

外国語では、《Fry(フライ)》といます。炒めるとは、フライパンなどに油をひき野菜や肉などをかき混ぜながら加熱することです。《Fry》と聞くと揚げ物をイメージしてしがちですが、外国では一般的に油で炒めたものという意味だそうです。



《ゆでる》

外国語では、《Boil(ボイル)》といます。ゆでるとは、沸騰した湯の中で食材を加熱することです。また、塩を入れてゆでることは塩ゆでといます。

《Boil》は、お湯が沸く時のグツグツという音が語源ではないかといわれています。



《揚げる》

外国語では、《Deep fry(ディープ フライ)》といます。揚げるとは、たっぷりの油を使い、高温で食材を加熱することです。

焼く《fry》と区別するために、深いという意味の《Deep》を前につけて使われています。



《蒸す》

外国語では、《Steam(スチーム)》といます。蒸すとは、水蒸気で食材を加熱することです。水に溶け出しやすいビタミンを多く含む食材などは水蒸気で加熱することで、溶け出すビタミンの量を少なくすることができます。



《炊く》

外国語では、《Steam rice(スチーム ライス)》といます。炊くとは、米などの穀物に水を加えて加熱することです。

外国では、炊いたごはんのことを《Steamed rice》、炊飯器のことを《Rice steamer》といます。

《煮る》

外国語では、《Simmer(シマー)》といます。煮るとは、食材を調味料で加熱することです。《Simmer》は、カレーやシチューなどの弱火でじっくり煮込む料理の時によく使われる言葉です。



《煎る(炒る)》

外国語では、《Roast(ロースト)》といます。煎るとは、油を使わず、食材の水分がなくなるまで加熱することです。お菓子作りによく使われるクルミなどのナッツ類やごまなどは煎ることで香ばしさが増し、味や食感がよくなります。



《和える》

外国語では、《Dress(ドレス)》といます。和えるとは、食材と調味料を混ぜ合わせて、味付けをすることです。

ドレッシングはこの《Dress》が語源となっています。昔、フランスで野菜にドレスを着せるように塩とオリーブオイルを手で和えたのが始まりといわれています。



1食に**主食・主菜・副菜**を揃えることを心がけると自然と栄養バランスのとれた食事を摂ることができます。外国でも日本と同じように主食や主菜の意味を持つ言葉があります。

○主食・・・Staple food	○主菜・・・Main dish
○副菜・・・Side dish	○汁物・・・Soup

《主食：Staple food》

—炊く：Steam rice—

枝豆ごはん

材料（米3合分）

精白米	450g
塩	小さじ1/3
むき枝豆	45g（塩ゆで）
わかめごはんの素	5g



作り方

- ① 精白米は塩を加えて普段通りの水加減で炊く
- ② 炊飯後、枝豆とわかめごはんの素を入れて混ぜる

栄養メモ

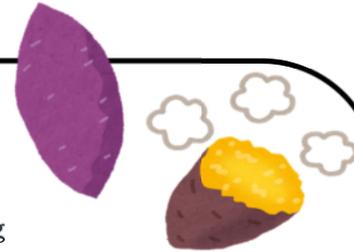
枝豆には、ビタミンCやビタミンA、ミネラルや食物繊維など体の調子を整えてくれる栄養が豊富に含まれています。

給食では、城陽市の特産品である寺田いもを使用しています！

いもころごはん

材料（米3合分）

精白米	450g
濃口しょうゆ	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1と1/2
さつまいも	小1本（角切り・水さらし）
揚げ油	適量



作り方

- ① 米にしょうゆを加え、普段通りの水加減で炊く
- ② さつまいもを油で揚げる
- ③ ②と③を混ぜる

この料理集に載せている調味料は、給食で使用している量です。大量調理では少量の調味料で味がつきません。ご家庭では調味料や具を調節してください。

《主菜：Main dish》

—煮る：Simmer—

鶏団子と野菜の煮物

材料（4人分）

鶏つくね	140g
にんじん	中2/3本（角切り）
たまねぎ	小1こ（角切り）
じゃがいも	大1こ（角切り）
むき枝豆	30g（塩ゆで）
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1と1/2
だし汁(削り節)	200cc

作り方

- ① 削り節でだしをとる
- ② だし汁に野菜と鶏つくねを入れて煮る
- ③ 調味料を入れる

具たくさんで、食べごたえ
ばっちりなメニューです。

—焼く：Grill—

鶏肉の塩こうじ焼き

材料（4人分）

鶏もも肉	4切れ（50g×4）
塩	少々
塩こうじ	小さじ1と1/2

作り方

- ① 塩と塩こうじを混ぜ合わせる
- ② 鶏肉を塩こうじに漬け込む
- ③ オーブンで焼く



栄養メモ

鶏もも肉は、体を作る働きがあるたんぱく質と貧血予防に効果がある鉄分を豊富に含んでいます。また、皮膚や粘膜を正常に保つビタミンB2も豊富に含まれています。

—揚げる：Deep fry—

油淋鶏

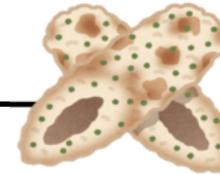
材料(4人分)

	鶏肉	240g (一口大)
A	しょうが	2g (みじん切り)
		酒
	片栗粉	大さじ3と1/2
	揚げ油	適量
B	青ねぎ	20g (小口切り)
	三温糖	大さじ1と1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉にAを加え、下味をつける
- ② 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる
- ③ Bを加熱し、タレを作る
- ④ 鶏肉にタレをからめる

鶏肉のから揚げに、ねぎを加えたしょうゆベースのタレをかけました。
子どもたちにも人気のメニューです。



ちくわの赤しそ揚げ

材料(4人分)

ちくわ	4本 (半分の長さに切る)
赤しそ	小さじ1/3
小麦粉	大さじ3
水	適量 (30cc程度)
揚げ油	適量

作り方

- ① 小麦粉を水で溶き、赤しそを加えて衣を作る
- ② ちくわに衣をつけ、油で揚げる

小麦粉の代わりに米粉を使ってもOK!
カラッと揚げることができます。

《副菜：Side dish》

—和える：Dress— —煎る（炒る）：Roast—

ナムル発祥の国である韓国では、
常備菜としてよく食べられています。

もやしのナムル

材料（4人分）

ちくわ	2本（輪切り）
緑豆もやし	120g
にんじん	中1/4本（千切り）
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/2弱
三温糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

作り方

- ① ちくわと野菜をゆで、冷ましておく
- ② 調味料を加熱してタレを作り、冷ましておく
- ③ ①と②を和える

小松菜のおかかマヨサラダ

材料（4人分）

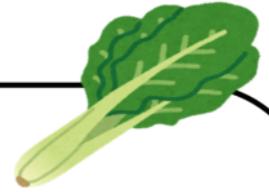
小松菜	1/2束（2cm程のざく切り）
にんじん	1/4（千切り）
緑豆もやし	80g
花かつお	2g
マヨネーズ	大さじ1弱
淡口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 野菜はゆでて、冷ましておく
- ② 花かつおを煎る
- ③ ①と②を混ぜ、調味料を加えて和える

栄養メモ

小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。他にも、ビタミンCやビタミンE、鉄分や食物繊維などが豊富に含まれています。



海藻サラダ

材料(4人分)

干しひじき	1.6g (もどす)
海藻ミックス	2g
大根	70g (千切り)
ツナ	20g
にんじん	小1/4本 (千切り)
ホールコーン	20g
酢	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1弱
薄口しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
三温糖	小さじ1弱

作り方

- ① 海藻と野菜はゆでて、冷ましておく
- ② 調味料を加熱してタレを作り、冷ましておく
- ③ ①と②を和える

栄養メモ

海藻には、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類やお腹の調子を整える食物繊維などが豊富に含まれています。海藻は、別名「海の野菜」とも言われ、食事に積極的に取り入れたい食品です。

—ゆでる : Boil—

さつまいもを使った、ほんのり甘いポテトサラダです。



スイートポテトサラダ

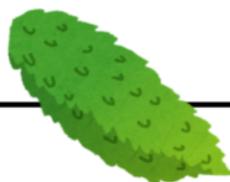
材料(4人分)

さつまいも	1/2本 (角切り)
にんじん	中1/5本 (角切り)
玉ねぎ	中1/8 (角切り)
ボンレスハム	40g (色紙切り)
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1/2強
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① さつまいもとにんじんはゆでて、玉ねぎとハムは炒め、冷ましておく
- ② 調味料を混ぜ合わせて、タレを作る
- ③ ①と②とタレを混ぜ合わせる

ー炒める：Fryー



ゴーヤチャンプルー

材料（4人分）

絹厚揚げ	120g（一口大・湯通し）
豚肉スライス	80g
にんじん	1/5本（いちょう切り）
ゴーヤ	1/2本（いちょう切り・下ゆで）
かつおぶし	適量
塩	少々
こしょう	少々
淡口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1と1/2

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、肉と野菜を炒める
- ② 厚揚げを加え、調味する
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ かつおぶしを入れる

ゴーヤには、疲労回復や風邪予防などの働きがあります。夏バテ予防にはぴったりのメニューです！

下ゆですること、苦味を抑えることができます。

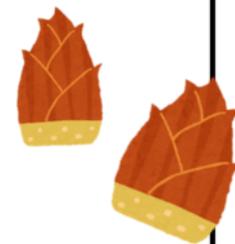
ふきと筍のきんぴら

材料（4人分）

豚肉細切り	70g
ふき水煮	40g（2cm幅に切る）
たけのこ水煮	40g（千切り・下ゆで）
にんじん	小1/3本（千切り）
干ししいたけ	1.5g（もどす・スライス）
三度豆	2本（1.5cm程度）
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
三温糖	小さじ1
サラダ油	適量

作り方

- ① フライパンに油を入れ、肉と野菜を炒める
- ② 調味料を入れる



《汁物：Soup》

夏野菜には、体にこもった熱を外に出し、
体を冷やす働きがあります。

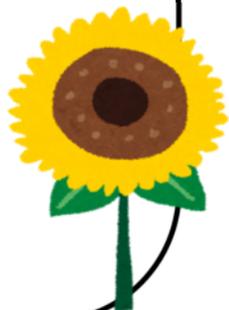
夏野菜のみそ汁

材料（4人分）

なす	小1本	（いちょう切り）
じゃがいも	小1/2	（角切り）
かぼちゃ	70g	（角切り）
玉ねぎ	小1/2	（スライス）
きざみ揚げ	20g	（湯通し）
青ねぎ	20g	（小口切り）
中辛みそ	大さじ1と1/2	
こうじみそ	小さじ2/3	
だし汁（煮干し）	500cc	

作り方

- ① 煮干しでだしをとる
- ② 青ねぎ以外の材料をだし汁で煮る
- ③ アクをとり、調味する
- ④ 青ねぎを入れる



もずく汁

材料（4人分）

鶏肉	80g	（一口大）
冷凍もずく	15g	
にんじん	小1/2こ	（千切り）
玉ねぎ	中1/2	（スライス）
青ねぎ	20g	（小口切り）
きざみ揚げ	40g	（湯通し）
淡口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
酒	小さじ1/2強	
みりん	小さじ1/2	
だし汁（削り節）	500cc	

作り方

- ① 削り節でだしをとる
- ② もずくと青ねぎ以外の材料をだし汁で煮る
- ③ アクをとり、調味する
- ④ もずくと青ねぎを入れる

栄養メモ

もずく特有のぬめりには、お腹の調子を整えたり、免疫力を
高めて病気にかかりにくくする働きがあります。

つくねの代わりに豚肉を
使ってもOKです!

豆乳みそ汁

材料 (4人分)

あらびきつくね	100g
きざみ揚げ	20g (湯通し)
玉ねぎ	小1/2 (スライス)
しめじ	1/3パック (石附をとる)
にんじん	1/3本 (いちょう切り)
緑豆もやし	40g
青ねぎ	15g (小口切り)
豆乳	60cc
中辛みそ	大さじ1と1/2
こうじみそ	小さじ1
だし汁(煮干し)	400cc

作り方

- ① 煮干しでだしをとる
- ② 青ねぎ以外の材料をだし汁に入れ、煮る
- ③ アクをとり、調味する
- ④ 青ねぎを加える

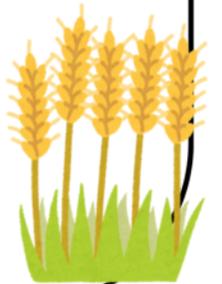
麦と野菜のスープ

材料 (4人分)

もち麦	20g
ショルダーベーコン	50g (短冊切り)
キャベツ	葉2枚程 (10cm幅にざく切り)
玉ねぎ	中1/2 (角切り)
じゃがいも	中1こ (角切り)
にんじん	1/3本 (角切り)
アスパラ	2本 (1cm程・下ゆで)
塩	少々
こしょう	少々
冷凍ブイヨン	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
水	cc

作り方

- ① ベーコンと野菜を煮る
- ② アクをとり、調味する
- ③ 麦とアスパラを入れ柔らかくなるまで煮る



麦を入れることで、スープにとろみ
が付き食べやすくなります。