

研修名 調理研修 1

平成 28 年 9 月 27 日 (火) 14:00~17:00

実 習 「クリスマス行事食」

講 師 大阪ガスクッキングスクール京都校 新 理恵子 氏



## 1. 講演要旨

### クリスマス行事食

#### ① 骨付き鶏のから揚げ

- ・ 手羽先をチューリップに処理し、塩、コショウ、酒、しょうゆ、すりおろしニンニクで下味をつける。
- ・ 卵、片栗粉をつけ、オーブン皿に皮を上にして並べ上からサラダ油をかけ予熱したガスオーブンで焼く (230℃、8~10 分)。
- ・ ペーパーフイルを付けて器に盛る。

#### ② カブとコーンのポタージュ

- ・ カブは厚めに皮をむき、1cm 角に切る。塩、コショウ、オリーブ油をからめ、アルミ箔に包んで水なし両面焼グリルで焼く (上下強火 5 分)。
- ・ カブの葉は塩ゆでにし、冷水にとり水気を絞ってみじん切りにする。
- ・ 鍋にクリームコーン、ブイヨン、カブを入れ、温まったら牛乳を入れ塩、コショウで味を整える。
- ・ 器に注ぎカブの葉をちらす。

#### ③ ブロッコリーのツリーサラダ

- ・ 皮をむいたじゃが芋を茹で、粉ふき芋にしてから荒くつぶす。
- ・ ブロッコリーは小さめの小房に切り、芯は 5mm 角に切り、塩茹でする。
- ・ 星形に抜いた黄パプリカは、塩、コショウ、オリーブ油をからめアルミ箔に包んで水なし両面焼グリルで焼く (上下強火 3 分)。
- ・ 星型に抜いた残りのパプリカ、赤パプリカは 5mm 角にカットしておく。
- ・ じゃが芋、ブロッコリー、パプリカをマヨネーズで和え、5mm 角にカットしたチーズを加え、塩、コショウで味を整え器に山高く盛り、トップに星形のパプリカを飾る。



#### ④ カラフル野菜のパエリア

- ・ 米は洗ってザルに上げ 30 分置く。
- ・ オリーブ油でみじん切りの玉葱、人参、ウインナーを炒め、ホールトマトを加え、煮詰めて水気を飛ばす。
- ・ 炊飯専用鍋に米を入れ水加減し、水気を飛ばした具材を加えて炊飯する。
- ・ パプリカ、グリーンアスパラは 2cm 長さの斜め切りにし、塩、コショウ、オリーブ油をからめ、アルミ箔にのせ、水なし両面焼グリルで焼く（上下強火 3 分）。
- ・ 炊き上がったご飯に、焼いた野菜を混ぜカップでご飯を抜き、器に盛りつけ小さな袋に入れたケチャップを絞る。

#### ⑤ チョコバナナカップケーキ

- ・ ボウルにバナナ、レモン汁を加えてつぶし、砂糖、塩、調製豆乳、サラダ油を加え、混ぜる。
- ・ 上新粉、ベーキングパウダー、ココアパウダー、チョコチップを加え、カップに分け入れ、ガスオーブンで焼く（170℃、25 分）。
- ・ 冷めてからアイシングを絞り、スターシュガーを飾る。

## 2. 感想

クリスマスは、子ども達にとってお誕生日に並ぶ一大イベントです。子ども達が楽しみにしている行事の調理研修ということで私も楽しみにして参加させて頂きました。

今回は、「特別な日のごちそう」で、見た目にも華やかで、飾りもあって、カラフルでとてもかわいかったです。一見、手間がかかって大変そうかなと思いましたが、実際調理してみると、とりをチューリップにする所は大変な感じでしたが、それ以外は意外と手軽にできたと思います。大量調理をする場合や、アレルギーにも配慮がなされていて、マヨネーズの代替として絹ごし豆腐やりんご酢などを混ぜ合わせたものも教えて頂き、参考になりました。

不足しがちなカルシウムですがチーズを入れることで補え、エネルギー源となるバナナを使ったケーキも、ポリ袋1つで生地ができ、子どもと一緒にクッキングの場合も考えられていて、普段の業務にも取り入れてみたい要素が沢山ありました。今回の献立は、型抜きのご飯、ツリーに見立てたカラフルなサラダ、フリルで飾られたチキン、アイシングでおめかししたケーキ、全てが夢いっぱい、作っている側も楽しく幸せな気持ちになれました。

（記録 山鳩保育園 伊藤 弘子）