



京都文教短期大学 親子（小学生）料理教室

「京都から和食を未来につなげよう」

～おだしのUMAMIを体験してみよう！～



日時：平成28年2月13日（土）10時30分～12時30分

会場：京都文教短期大学 月照館2階 調理実習室・試食室

主催：京都文教短期大学

共催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

後援：京都府、宇治市、京都府教育委員会、宇治市教育委員会、
京都・和食文化推進会議

協力：宇治市農産物直売所「あさぎり市」

親子料理教室テーマ

「おだしの UMAMI を体験してみよう！」

保護者の方へ

本日は、ご多忙の中、京都文教短期大学親子料理教室にご参加頂きまして、ありがとうございます。

本学は、昭和 35 年（1960 年）に開学し、現在はライフデザイン学科、食物栄養学科、幼児教育学科の 3 学科で約 900 名の学生が学んでいます。中でも食物栄養学科の学生たちは、栄養士を中心にフードスペシャリスト資格、レストランサービス技能士資格など食に関わる資格取得を目指すと共に食に関する様々な学問を日々学んでいます。

また、最近では「南山城村との加工食品の開発」や「宇治市役所内食堂での生活習慣病予防メニューの提供」や「近隣の幼稚園・保育所での食育活動」など日頃から授業内外において学生を中心に様々なかたちで地域の方々と食育活動に取り組んでいます。

今回は、公益社団法人日本フードスペシャリスト協会の助成を受けて、食物栄養学科の教職員が中心となり、「親子料理教室」と「和食に関するシンポジウム」を開催させていただくことになりました。

2013 年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は益々グローバル化し、世界に拡がりつつあります。人類共通の財産となった「和食」や「和食文化」を次世代の子どもたちに継承していくためには、私たち一人一人が共通理解を深め、それらの良さを再認識することが必要ではないでしょうか。

そこでこの「親子料理教室」では、子どもたちに「和食」や「和食文化」そして「健全な食生活」や「食べ物を大切に作る精神」を理解してもらい、また和食の基本である「おだし」のうま味を知ってもらえればと思い、山ばな平八茶屋 21 代目若主人園部晋吾氏を特別講師にお招きして山城地域の野菜や宇治茶など地元産食材も取り入れた和食調理に挑戦して頂きたいと思えます。

普段お仕事等でご多忙のみなさまも、本日は、お子さまと一緒に食育について考える機会として、くれぐれもケガのないよう楽しい時間を過ごして頂ければ幸いです。

特別講師

そのべ しんご
園部 晋吾 氏（山ばな平八茶屋 21 代目若主人）

略歴

京都市生まれ。大学卒業後、大阪北浜にある“料亭 花外楼”にて修行。京都料理芽生会副会長、NPO 法人日本料理アカデミー地域食育委員会委員長、京都聖母女学院短期大学非常勤講師、京都市教育委員会“日本料理に学ぶ食育カリキュラム推進委員”として食育活動に従事。2007 年京都府青年優秀技能者奨励賞（明日の名工）の表彰を受ける。

プログラム

- 10時30分 開会挨拶 森美奈子（京都文教短期大学 食物栄養学科准教授）
講師紹介
- 10時35分 調理解説、デモンストレーション
- 11時10分 親子調理実習（本学のスタッフがお手伝いさせていただきます。）
- 12時00分 おたのしみ試食会
- 12時30分 閉会挨拶 安本義正（京都文教短期大学 学長）

レシピ（材料はそれぞれ4人分です。）

かやくご飯

<材料>米 2合 鶏肉 70g 牛蒡 40g 人参 50g 蒟蒻 40g 椎茸 30g
京あげ 20g 淡口醤油 25cc 濃口醤油 10cc みりん 少々

<作り方>

- ①米を炊く30分以上前にといで、ザルに上げておく。
- ②鶏肉、牛蒡、人参、蒟蒻、椎茸を細かく刻んでおく。
- ③炊飯器に①の米を入れ、水加減をし、②の刻んだ食材、調味料を入れて炊く。

筑前煮

<材料>人参 170g 蒟蒻 100g 椎茸 50g 牛蒡 170g 里芋 170g
蓮根 170g きぬさや 8枚 鶏もも肉 200g サラダ油 少々
二番だし 300cc 濃口醤油 35cc みりん 20cc 砂糖 20cc
日本酒 20cc

<作り方>

- ①人参、牛蒡、蓮根は皮をむき、乱切りにする。
- ②椎茸は石突をとって、適当な大きさに切り、鶏肉も一口大に切っておく。
- ③蒟蒻をさっと洗って、裏表に隠し包丁を入れて、適当な大きさに切る。
- ④鍋に油をひいて、切った材料をすべて入れて、炒め、二番だし、濃口醤油、みりん、砂糖、日本酒を入れて、地が少なくなるまで煮ていく。
- ⑤器に盛り付ける。

豆腐と若布の味噌汁

<材料>だし 600cc 味噌 適量 豆腐 100g 乾燥若布 2g

<作り方>

- ①だしに味噌を溶いて味付けし、適当な大きさに切った豆腐と若布を入れ、煮立つ直前に火を止める。

※本日使用致しました農産物の一部は、宇治市農産物直売所「あさぎり市」の新鮮野菜を使用しています。

また、お米は、京都で最もおいしいお米が取れる地域といわれている京都府峰山町五箇地区の丹後コシヒカリ「はごろも天女米」を一般社団法人京都府米食推進協会に手配頂き、使用しています。

※本日、宇治市農産物直売所「あさぎり市」の新鮮野菜や加工品の直売をサロン・ド・パドマ（月照館横）でおこなっておりますので、ぜひお立ち寄りください。

MEMO

