

給食だより

シェフ給食特別号

上倉政史シェフようこそ大原中学校へ



シェフ給食特設コーナーでシェフをお出迎え！図書館にある食に関する本も紹介してもらいました。

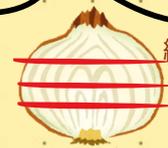


以前から親交がある上倉シェフと越智校長先生。今回のシェフ給食は越智校長先生の熱烈なラブコールで実現しました！

7:45



野菜は繊維を断ち切り、できるだけ断面が大きくなるように切ると、うま味が出やすくなります！シェフはお家でみそ汁を作るときも意識して切っているそうです！



繊維に沿って垂直に！

野菜の切り方にもシェフのこだわりが詰まっています。調理員さんに丁寧に指導してくれました。

8:30

【オンライン給食朝礼】

給食を楽しみに、腹筋に力を入れて4時間目まで頑張りましょう！



イタリアで最もポピュラーなパン「フォカッチャ」や今日の給食に使う食材についてシェフからお話してもらいました。



9:00

メイン料理【チキンのローマ風トマトソース】
3年生の国語の教科書にある村上春樹さんの小説「バースデー・ガール」をもとに考えられた料理です。

「ローマ風」とは・・・鶏肉などの煮込みにパプリカを使うのがローマ風。白ワインやにんにく、ローズマリーを使い香りも豊かに仕上げるのが特徴です。



オリーブ油でにんにくを炒めたところにローズマリーを加えます。ふわっと香りが立ち上がり、一気にレストランの雰囲気にも！ローズマリーはパウダーでもOKです！ご家庭でもお試しください。



トマトソースの隠し味は和食でおなじみのめんつゆと昆布茶。トマトとの相性がとてもいいそうです！

10:00

【パンナコッタブルーベリーのせ】

さいたま市産のブルーベリーでソースを作る予定でしたが、とても粒が大きく立派だったため、そのまま飾ることに！



イタリア語でパンナは「生クリーム」、コッタは「煮る」の意味。濃厚でなめらか！アレルギー対応食は豆乳で作りました。



「味付けはソースを煮込んで、素材のポテンシャルをみて決めます！」と上倉シェフ。プロの一言でした！！

10:30

11:00

【かぼちゃのポタージュ】

かぼちゃとソテードオニオンを給食室の大きなミキサーにかけ、さらにシノアという道具で濾します。



かぼちゃとたまねぎ、牛乳、生クリームのみで作るともなめらかなポタージュです。シェフこだわりのなめらかさになるように、素材の状態をみながら細かく調整！

750人分を濾すのがとにかく大変！時間をかけて力作業！



フォカッチャやパンを使ってパスタや肉料理のソースをきれいにぬぐって食べることを「スカルベッタ」といい、最後の一滴まで味わい尽くすイタリアの素敵な食文化です。

12:20 完成!



香りも味も、まさにイタリアンレストラン！プロの技と上倉シェフのやさしさとこだわりがたっぷりの給食が完成しました。検食をした校長先生は期待を上回るおいしさに「もう一食食べたいな〜！」と感動でした。

12:50



上倉シェフは給食を召し上げらず、給食時間の最後まで各クラスを訪問してくれました。大原中生の「おいしいです！」の声や笑顔が見られてシェフも嬉しそうでした！

13:30

【感謝の会】ごちそうさまでした！



11:00

給食では鶏肉を油で揚げましたが家庭ではフライパンで鶏肉を焼きソースの中に入れて煮込むのがおすすめです！



シェフいわく、「肉料理には赤ワイン」と言われますが、この料理には断然白ワイン！



調理員さんの作業を見たシェフは二人のお嬢さんをもつ一人のお父さんとして、「学校給食がこんなに丁寧に、衛生的に作られていることを知り感謝です！」と仰ってくれました。



「アレッタ」はブロッコリーとケールを掛け合わせた新しい野菜。さいたま市西区産です！



小松菜はカルシウム、鉄分、ビタミン豊富なさいたま市自慢の野菜！

11:45

【地場産野菜とオレキエツテのペペロンチーノ】



にんにくの炒め加減がとにかく大事！焦げないようにと弱火にするとにんにくの粘性が出てくるので、強火が基本。辛さは鷹の爪を入れるタイミングで決まります。



←このきつね色がベスト！！



「シンプルゆえに難しい、上手くできたときはめちゃくちゃうれしい」というシェフも大好きなパスタ「ペペロンチーノ」。イタリアでは日本でいう納豆ご飯のように、どの家庭でも当たり前にするため、レストランにペペロンチーノはないそうです！

オレキエツテは南イタリア・プーリア州の耳たぶ型パスタ

