

# やまがた ウェルフェアに参加 (会場：山形ビッグウイング)

「健康」・「介護」・「生きがいづくり」をテーマとした“やまがたウェルフェア 2008”が3月8・9日に開催され、本校食物科生徒2・3年生が参加しました。当日は、生徒手作りの野菜を使ったお菓子販売や、地元の食材を使った料理の試食を行い、来場者の方々からのご意見をいただく良い機会となりました。また、さまざまな講演やセミナーが開かれ、生徒たちは『より良い「食」について』のアイデアを考えていきたいと、気持ちを新たにしましたところでした。

**目的：** 目指せスペシャリスト事業としてこれまでさまざまな食品の商品開発の作業を行ってきた。それらの食品を来場者の方々に試食していただき、多くのご意見から今後の課題を研究していく。

**内容：** ①野菜を使用したお菓子（フキ・カボチャ・にんじん・ごまのシフォンケーキ、野菜のブリオッシュ）  
②フキカレー、フキジャム  
③月山まんまを使ったごはんの試食  
④済生病院管理栄養士 岡田まさえ先生による料理教室の実習助手

## やまがたウェルフェア

### 出展社ゾーン

機器・サービスの展示・販売

### 健康・運動体験ゾーン

\* 体力測定・運動相談コーナー  
\* 公式ワナゲ・昔遊びなどの体験コーナー

### 各種相談コーナー

\* 介護サービス相談  
\* 運動・リハビリに関する相談・アドバイス  
など

### 食・栄養ゾーン

\* 健康・栄養食品の試食・試飲コーナー  
\* 健康・栄養食品の販売コーナー  
\* 食・栄養相談コーナー

本校生徒はこのゾーンに参加しました。



(野菜のシフォンケーキの販売：1個50円)



(「目指せスペシャリスト事業」のPR)



フキを使ったカレーの試食。ごはんは月山まんまを使用。大好評でした。



料理教室セミナーで試食をふるまうお手伝い。150食があつという間に・・・。



(手作りの試食の説明も丁寧に聞いていただきました。)



(「山辺高校頑張っているね」「シフォンケーキおいしかった」などの感想をいただき、生徒達の励みになりました。)

# 蕨(ふき)のシフォンケーキ

[材料] 直径20cm、高さ10cmのシフォン型1台分

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
卵黄(Lサイズ)	2個分
グラニュー糖	30g
サラダ油	40g
水	40g
ふきの粉	4~5g

ふきの粉は、ふきの葉を重曹で茹でて、細かく刻んだものをフライパンで煎り、水分を飛ばします。カラカラに乾燥させたあと、ミルミキサーで粉末にしたものを使用してい

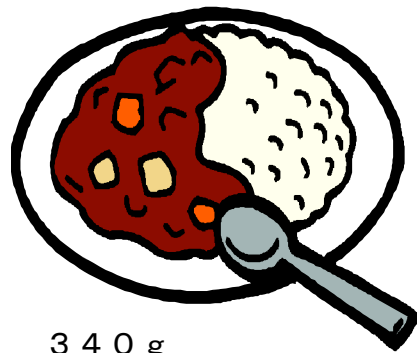
メレンゲ

卵白	3個分
グラニュー糖	30g

[作り方]

- 1) 薄力粉とベーキングパウダーは合わせ、2~3回ふるっておく。オーブンは170℃に温める。
- 2) ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、グラニュー糖を加えすり混ぜる。全体が白っぽくなり、すくうとトロトロと落ちるくらいにもったりとするまで混ぜる。
- 3) サラダ油を泡立て器で混ぜ、その後水を加えなめらかな生地にする。
- 4) ふるい合わせておいた薄力粉とベーキングパウダー、ふきの粉を混ぜ合わせる。
- 5) メレンゲを作る。卵白にメレンゲ用のグラニュー糖を加え、しっかりとした角が立つまで泡立てて、固いメレンゲを作る。
- 6) 5)のメレンゲに4)の生地を加え、ゴムヘラで混ぜ合わせる。この時ヘラを速く動かさない。ゆっくりと大きく底から生地をすくい「の」の字を書くようにヘラを動かしボールを回しながら、徐々に混ぜ合わせていく。
- 7) 型に流しいれて、170℃のオーブンで約35分焼く。
- 8) ビール瓶などに逆さまに挿して冷ます。十分に冷めてから、型に沿ってナイフを入れ型からはずす。

# ふきのDRYカレー



[材料] (4人分)

ひき肉	340g
サラダ油	少々
玉ねぎ	400g
セロリ	200g
ホールトマト	800g
にんじん	280g
ふき	420g
(あらかじめ下ゆでしたものを使用)	
カレールー	1箱
塩・コショウ	少々
ローリエ	1枚
にんにく	1かけ



[作り方]

- 1) 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、ひき肉を炒めて別の容器に移しておく。
- 2) 玉ねぎ・セロリ・にんじん・ふきをみじん切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをしっかりと炒める。
- 4) 炒めたひき肉、にんじん、セロリ、ふき、ホールトマトを入れ、十分煮込む。  
(野菜から出た水分がある程度なくなるまで)
- 5) カレールーを加えさらに煮込み、最後に味をみながら塩・コショウで味をととのえる。

# ふきジャム



- 1) あらかじめ下ゆでしたふきを包丁でたたき細かくする。 (またはミキサーにかける)  
\* やわらかめに茹でると調理しやすい。
- 2) 鍋にふきと、ふきの重量の80%~100%の砂糖を入れ、中火→弱火で煮詰める。