

# 『集団給食に使える西洋料理』



中村学園大学短期大学部  
食物栄養学科 教授  
三堂 徳孝



## 三堂 徳孝(みどう のりたか)

### 【経歴】

1952年 福岡県柳川市生まれ

1975年 中村学園大学食物栄養学科  
管理栄養士専攻卒業

博多全日空ホテル(福岡)

ホテル小田急センチュリーHYATT

(東京・新宿)

ホテルメトロポリタン (東京・池袋)

仙台ロイヤルパークホテル (宮城)

ロイヤルパークホテル (東京・日本橋)で  
料理長を務める。

兼務した三菱グループ迎賓館(開東閣)、  
内閣府・赤坂迎賓館では料理長として、  
国内外のVIPを接遇する。

2011年より中村学園大学

# 日本人の平均寿命

- 男性 80.50歳
- 女性 86.83歳 (2014年厚生労働省)

## 健康寿命

日常的に介護を必要とせず、外出や家事など自立した生活を続けられるかの指標

- 男性 71.19歳
- 女性 74.21歳 (2013年厚生労働省)

## 健康寿命の延伸

- ① 適度な運動 (よく歩く)
- ② 適切な食生活
- ③ 禁煙

# 水野南北

(1760～1834江戸中期の観相学者)

## 『食は命なり』

- ・ 飲食により人間の運命が変わる
- ・ 食べ物によって人の健康、心も変わっていく

食べることをどう考えるか

食を大切に思うか

# (1) 食事と日本の食文化

- 箸で食べる習慣

先が細いから料理を一口大にし、つまんで口へ運ぶ  
繊細な行為。

箸の使い方、自分の箸・椀を持つ。

- お椀

器を手で持ち唇をつけて飲む汁物は熱くないように  
木製の漆をかけたお椀。

## 『和食 WASHOKU』ユネスコ無形文化遺産登録

1. 多様で新鮮な食材を使い、持ち味を生かす。
2. バランスがよく、健康的な食生活をつくる。
3. 自然の美しさや季節感を表現する。
4. 年中行事と関わっている。

# 日本の発酵文化と食育

- 取り入れた文化を日本独自のものに変化させる文化
- 海外由来の料理をアレンジ  
(とんかつ・天ぷらなど)

## 変化しつづける和食

- 醤油の普及は江戸時代後期
- 煮物に砂糖を使う事は明治大正期

食の大切さ・豊かさに目を向けて

自分で考える力を育てる

- 発酵食文化
- 一汁三菜を基本とした和食は発酵食品を含む
  - 味噌
  - 醤油、みりん
  - 香の物(漬物)
- 発酵食品の特徴
  - 保存性が高い
  - 栄養価(発酵によりアミノ酸、ビタミンB類が増す)
  - 消化・吸収しやすい

# 食卓でのおかずの品数の減少

(首都圏を対象)

- 1988年 1世帯1日合計 7.4品
- 2010年 5.7品

一日に漬物が登場する回数、味噌汁の回数

- 1979年 100世帯あたり 回 回
- 2010年 回 回

マーケティング・リサーチ社の調査『MRSメニューセンサス』

料理講座の内容が『一汁三菜』から

『30分間で作れる500kcal献立』へ変化



# • スローフード(日本の発酵食品)

塩麴づくりで食育

日本古代の調味料は塩と酢

塩漬けた梅の実から出る水分『梅酢』

塩梅(あんばい)

塩と梅酢で料理の味加減する

物事の加減・ほどよく処理する事

塩麴の分量(生麴150g・塩45g・水200ml)

塩麴の特色

- ① 食材の旨味を引き出す
- ② 健康によい(塩・砂糖の量を控える)
- ③ 料理が簡単にできる(塩麴だけで調味)

## (2) 野菜の栄養価と摂取量

- ① 野菜のビタミン、ミネラル、食物繊維
  - ・ 循環器疾患やがんの予防に効果的で野菜の摂取が寄与する割合が高い。
  - ・ 通常の食事として摂取する事が望ましい。

前述の栄養素の適量摂取には野菜350～400gの摂取が必要と推定される。

摂取量は平均**350g/日以上**を目標としている。

## ② 野菜の摂取と生活習慣病予防

- ビタミン

生存や生育のための代謝に必要な補酵素

- ミネラル

生体に必要な無機質(様々な金属)

- 食物繊維

- a. 便のかたさを増やして排便を促す作用。
- b. 発がん性物質などの有害物質を体外に排出する働きをもつ。
- c. ナトリウムも便と一緒に排出し血圧を下げる。
- d. 糖分の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える。

### ③ 平成26年 国民健康・栄養調査結果 の概要

#### 【野菜摂取量の状況】

一日の野菜類摂取量の平均値は292.3g  
であり、性別にみると男性300.8g、女性285.0g  
である。

この10年間でみると、総数、男女ともに有意な  
変化はみられなかった。

年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も  
少ない。

# (3) 江戸東京伝統野菜

(江戸東京再発見コンソーシアム)

## 江戸野菜とは

- 参勤交代で各地から江戸に移り住んだ大名が地元の野菜を持ち込み、栽培した。
- 野菜名は栽培した地域や野菜の形状から命名
  - 亀戸大根、練馬大根
  - 千住ねぎ
  - 滝野川ごぼう
  - のらぼう菜
  - 馬込三寸人参
  - 寺島なす
  - 金町小かぶ
  - 谷中生姜
  - 伝統小松菜
  - 三河島枝豆

# 江戸野菜と江戸料理(寿司・てんぷら・蕎麦)

- 千住葱・・・甘くて煮崩れしなく、とろける葱  
白身の巻きが多く重い  
そば屋の薬味(1本で白身が2倍)
- 金町小カブ・・・白くきめ細かい肌
- 伝統小松菜・・・8代将軍吉宗が命名
- 谷中生姜・・・葉付きの新ショウガ
- 練馬大根・・・練馬生まれの白首大根

## (4) 安全な野菜

- 農産物は品種改良によって味や食感が改善されている。
- 野生種と比べ、雑草、病気、害虫に弱い。
- 作物を効率的に守るために農薬が使用される。
- 主な農薬の種類  
殺虫剤、殺菌剤、殺鼠剤、植物成長調整剤  
誘引剤、天敵、微生物剤など

- 作物を早く大きく育てるために、必要以上に与える。
- 収穫時に使いきれなかった硝酸性窒素が作物中に残る農薬の問題。
- 無農薬野菜の栽培
  - 栄養分の高い土壌作りにより、抗菌性の高い病害虫の付きにくい野菜作り

化学肥料や農薬を使わない無農薬野菜の栽培



## (5) 野菜を活用したレシピー 12品

### 調理とは

- 調理はCooking(料理はDish)を意味する。
- 食品食材に手を加えて料理に仕上げるまでの過程。
- 人間の生命を維持し、身体を養い、心を育むための食べ物を作り上げる事。

五感 視覚・臭覚・味覚・触覚・聴覚

五法 生食・蒸す・煮る・揚げる・焼く

## ① 生で利用

白菜とみかんのサラダ

Salade de chou de Chine et mandarine

元気野菜のシーザーサラダ

Caeser salad

## ② 蒸す

蒸し鶏と季節野菜の温製サラダ

Salade de poulet et légumes chauds

## ③ 茹でる

ブロッコリーのスパゲティ

Spaghetti au brocoli

## ④ 煮る

いろいろ野菜のカリフラワーシチュー

Fricassé de légumes au chou-fleur

サツマイモの蜜煮

Comporte de patate douce

## ⑤ 焼く

薄切りじゃがいものグラタン

Pommes de terre gratin dauphinoise

ホウレン草とじゃがいものニョッキ

Gnocchi d'épinard

大根ステーキ

Radis steak a la Japonaise

鶏ムネ肉のパン粉付け焼き

Supreme de volaille pané a la anglaise

焼き人参のなめらかプリン

Poudding de carotte au four

## ⑥ 旬の味

フレッシュコーンの冷製スープ

Velouté de mais frais froid

# 白菜とみかんのサラダ

## 【材料】

白菜 200g、みかん 2個、茹で卵 1個、  
パセリみじん切り 2g

〈ドレッシング〉

サラダ油 70ml、酢 25ml、塩・胡椒 少々、  
マスタード 3g、ハチミツ 7g、  
おろし玉ねぎ 5g

## 【作り方】

- ① 白菜は千切りにして水にさらします。  
みかんは皮をむき、半月に切ります。
- ② 茹で卵は白身と黄身を分けて刻みます。
- ③ ドレッシングを作り、白菜を和えます。  
器にみかんと白菜を盛り付け、卵とパセリを飾ります。

# 元気野菜のシーザーサラダ

## 【材料】

コスレタス 1/4株、バゲット 1/6本、  
パルメザンチーズ 10g、アンチョビ 10g、  
マスタード 5g、ニンニク 少々、  
赤ワインビネガー 15ml、  
ウスターソース 3ml、マヨネーズ 50ml、  
オリーブ油 15ml、塩・胡椒 少々

## 【作り方】

- ① ボールにニンニクの香りを付け、みじん切りのアンチョビ、マスタード、赤ワインビネガー、ウスターソース、パルメザンチーズ、マヨネーズを合せ、オリーブ油を加えて滑らかなソースを作ります。
- ② バゲットは角切りにしてトーストします。
- ③ レタスは一口大に切り、冷水につけてシャキッとさせます。
- ④ 水気を切った③を①のソースで和え、バゲットを添えます。



# 蒸し鶏と季節野菜の温製サラダ

## 【材料】

鶏胸肉 200g、日本酒 30ml、生姜 20g、  
長ねぎ 少々、人参 80g、赤カブ 60g、  
ブロッコリー 60g、  
白ねり胡麻 50g、白みそ 20g、  
薄口しょう油 5ml、砂糖 5g、みりん 10ml、  
昆布だし 50ml

## 【作り方】

- ① 鶏胸肉は塩・胡椒して日本酒を振りかけ、長ねぎ、生姜の薄切りと共に15分間蒸します。
- ② 氷水に取り、冷まします。
- ③ 人参、赤カブ、ブロッコリーも蒸します。
- ④ 鍋に白みそ・みりん・砂糖・薄口醤油を入れて火にかけて、白ねり胡麻を加えます。昆布だしで濃度を調えます。

# ブロッコリーのスパゲティ

## 【材料】

ブロッコリー 200g、スパゲティ(乾麺)320g、  
ニンニクみじん切り 3g、唐辛子 1/2本、  
オリーブ油 15ml、アンチョビ 20g

## 【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1%濃度の塩を加え、スパゲティを茹でます。
- ② ①のゆであがる3分前に、小房にカットしたブロッコリーを加えて、茹でます。
- ③ フライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子を加え火にかけます。香りが出たらみじん切りにしたアンチョビを加えます。
- ④ ②の茹で汁30mlを少しずつ加えて混ぜます。
- ⑤ 茹で上がった麺の湯を切って、④のフライパンにあけて全体を和えます。

# いろいろ野菜のカリフラワーシチュー

## 【材料】

カリフラワー 200g、玉ねぎ 50g、  
バター 15g、牛乳 200ml、  
生クリーム 40ml、和風だし 400ml、  
じゃがいも 50g、人参 30g、カブ 40g、  
しめじ茸 30g、いんげん 30g、  
ブロッコリー 40g、長ねぎ 20g、  
ベーコン 30g、  
レモン汁 少々、パセリみじん切り 少々

## 【作り方】

- ① ジャがいも、人参、カブ、しめじ茸、いんげん、ブロッコリー、長ねぎ、ベーコンは1.5cm角に切り、硬い順に出汁で煮ます。野菜と煮汁に分けます。
- ② 玉ねぎ、カリフラワーは薄切りにしてバターで炒めます。
- ③ ①の煮汁と牛乳100mlを加えてひと煮立ちしたら、弱火にして15分間煮ます。
- ④ ミキサーにかけて漉し、鍋に戻し①の野菜とベーコンを加えて仕上げます。
- ⑤ 残りの牛乳、生クリームを加え塩、胡椒、レモン汁で味を調えます。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリのみじん切りをふります。

# サツマイモの蜜煮

## 【材料】

サツマイモ 150g、ターメリック 1g、

シロップ 70ml、水あめ 15g、

シナモン 少々

〈シロップ用〉

水 70ml、砂糖 25g

## 【作り方】

- ① サツマイモは1cmの輪切りにして、水にさらします。
- ② シロップにターメリック、シナモンを加えサツマイモと共に真空包装します。
- ③ スチームモード95°Cで20分間加熱します。冷水につけて冷やします。



# 薄切りじゃがいものグラタン

## 【材料】

じゃがいも 300g、卵 2個、牛乳 300ml、  
生クリーム 50ml、ナツメグ 少々、  
シナモン 少々、一味唐辛子 少々、  
ニンニク 少々、バター 10g、塩・胡椒 少々

## 【作り方】

- ① 卵、牛乳、生クリームを合せて、塩・胡椒、ナツメグ、一味唐辛子で味を調えます。
- ② ジャガイモは皮をむき、2mm厚さにスライスします。
- ③ グラタン皿にニンニクの香りを付け、バターを塗ります。
- ④ 厚さが均等になるようにジャガイモを並べ、①を流し入れます。
- ⑤ 200℃のオーブンで25分間焼きます。

# ほうれん草とじゃがいものニョッキ

## 【材料】

じゃがいも 300g、卵 1/2個、強力粉 40g、  
塩・胡椒 少々、ほうれん草 60g、  
パルメザンチーズ 20g

## 【作り方】

- ① ジャガイモは皮を除きボイルして、裏漉します。
- ② ホウレン草は柔らかい葉をボイルして刻みます。
- ③ ①のジャガイモにホウレン草、卵、小麦粉を加えて塩・胡椒で味を調え、丸めます。
- ④ 熱湯で茹でた後、フライパンで両面に焼き色をつけます。
- ⑤ パルメザンチーズを振り、200℃のオーブンで5分間焼きます。

# 大根ステーキ

## 【材料】

大根 450g、米のとぎ汁 2L、

塩・胡椒 少々、バター20g、しょう油 5ml、

オリーブ油 10ml、柚子の皮 少々

## 【作り方】

- ① 大根は3cmの輪切りにして、面取りをします。
- ② 米のとぎ汁で柔らかく茹でます。
- ③ 塩・胡椒をしてオリーブ油で焼き色をつけます。バター、醤油で仕上げ柚子の皮を添えます。

# 鶏ムネ肉のパン粉付け焼き

## 【材料】

鶏胸肉 300g、ピザ用チーズ30g、  
スライスハム 40g、焼きパン粉 適宜、  
小麦粉 適宜、卵 1個、プチトマト 8個、  
ベビーリーフ 少々、バター 20g、  
ケツパー 20g、レモン 1/2個

## 【作り方】

- ① 鶏肉は70gにそぎ切りにしてラップに包んでたたいて薄く延ばします。スライスハム、チーズをはさんで塩・こしょうします。
- ② 小麦粉、溶き卵、焼きパン粉を付けてホテルパンに並べます。
- ③ スチームコンベクションオーブンのコンビモード80%、温度200℃で8分間焼きます。
- ④ バターを焦がし、ケツパー、レモン汁、塩・こしょうで味を調えてソースを作り、添えます。
- ⑤ プチトマトは塩・砂糖をふり、コンビモード80%、160℃で15分間焼きます。
- ⑥ プチトマト、ベビーリーフを添えます。



# 焼き人参のなめらかプリン

## 【材料】

焼き人参 120g、卵 2個、砂糖 40g、  
牛乳 160ml、レモン汁 少々、塩 少々

## 【作り方】

- ① 人参はアルミホイルに包んでオーブンで焼きます。皮を除き、牛乳と一緒にミキサーにかけて漉します。
- ② ①に卵を割り入れ砂糖を加え、レモン汁、塩で味を調えます。
- ③ 4個のプリン型に流し入れ、お湯をはった天板に並べます。  
160℃で15～20分間蒸し焼きにします。

# フレッシュコーンの冷製スープ

【材料】とうもろこし 2本、水 0.8L、玉ねぎ 50g、  
無塩バター 20g、片栗粉 5g、塩 少々、  
牛乳 50ml

## 【作り方】

- ① とうもろこしは皮を除き、実をナイフで削り取ります。
- ② 芯は3cmの長さに切り、水で15分間煮出します。
- ③ 玉葱は薄切りにしてバターで焦がさないように炒め、①のとうもろこしを加えて更に炒めます。
- ④ ②のだし汁を600mlと塩を加えて4～5分間煮ます。
- ⑤ ミキサーにかけて漉し、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 牛乳で好みの濃度に調えます。