



おかやま山陽高校 調理科 レシピ集

Collection of Recipes

OKAYAMA SANYO HIGH SCHOOL COOKERY COURSE

プロの技はプロにしか教えられないという、あたりまえのこと



ふらんす料理 シェ・ブティ・リス
オーナー 合田 吉博 講師【9期生】



CHINESE TABLE 中華園
社長 渡辺 律夫 講師【1期生】



割烹 桃井
オーナー 桃井 完雄 講師

おかやま山陽高校調理科は、創立以来、この当たり前でありながら、実は難しいテーマを、忠実に実現し続けています。おかげで、今では、プロとなって活躍中の卒業生たちが凱旋し、毎週、後輩の指導にあってくれています。他にも元ホテルマン、ソムリエなど、食文化のプロと呼べる講師陣が、第一線で培った経験と知識を全力で伝えます。生徒たちの真剣なまなざしの中に、次代を担う決意の炎がゆらめきます。

Collection of Recipes OKAYAMA SANYO HIGH SCHOOL COOKERY COURSE

KOREAN DINING 貴仙
料理長 木川 義史 講師【11期生】



このレシピ集に掲載された料理写真の製作に協力した講師の方々

加山 泰道 先生【1期生】

太田 光宣 先生【6期生】

近藤 菜美 先生【22期生】



Contents

PAGE	TITLE	PAGE	TITLE
04	食を学ぶということ	39	健康を学ぶということ
05	日本の心をいただく 日本料理担当講師 桃井 完雄	40	韓国の力をいただく 韓国料理担当講師 木川 義史
06	J-01 鱈のたたき	41	K-01 カクテキ・オイキムチ
08	J-02 岡山寿司	42	K-02 トッポギ煮
09	J-03 鮎の塩焼き	43	K-03 チャプチェ (春雨)
10	J-04 岡山雑煮	43	K-04 ニラチヂミ
10	J-05 すっぽん料理	44	K-05 牛肉ブルコギ
12	J-06 筍料理	45	K-06 プテチゲ (軍隊鍋)
13	J-07 穴子の酒蒸し	46	K-07 サムゲタン
14	J-08 素麺	46	K-08 韓国冷麺
14	家庭料理	47	K-09 ナムルビビンバ
14	J-09 豚肉のくわ焼き	47	K-10 キムパ (海苔巻き)
15	J-10 鯖の味噌煮	48	製菓衛生師コース
15	J-11 ごぼうとれんこんのきんぴら	50	第4回高校生スイーツ甲子園優勝!
17	器に学ぶということ		
18	西洋の文化をいただく フランス料理担当講師 合田 吉博		
19	F-01 鴨のオレンジソース		
20	F-02 オニオングラタンスープ		
20	F-03 かぼちゃのポタージュ		
21	F-04 リエット		
22	F-05 キッシュ・ロレーヌ		
23	F-06 ニース風サラダ		
23	F-07 サーモンのムニエル バルサミコソース		
24	F-08 仔羊のグリル マスタードソース		
24	F-09 真鯛のヴァブール ブルーブランソース		
25	F-10 牛バラ肉のブルゴーニュ風シチュー		
27	文化を学ぶということ		
28	中国の歴史をいただく 中国料理担当講師 渡辺 律夫		
30	C-01 宮保鶏塊		
30	C-02 沙律蝦仁		
31	C-03 麻婆豆腐		
31	C-04 百花吐詞		
32	C-05 酸辣湯麵		
33	C-06 翡翠鮫花		
34	C-07 海鮮餃		
35	C-08 干焼蝦仁		
36	C-09 坦々麵		
37	C-10 柚子肥肉		



食を学ぶということ

昭和後期、日本は高度経済成長を遂げ、多くの人々が「食」を娯楽の一つとして楽しむことができるようになりました。

いわゆるグルメブームの到来です。このような時代の中で昭和61年におかやま山陽高校に調理科はスタートしました。

当時、調理は専門学校か、あるいは現場で学ぶのが当たり前という時代で、「高校の調理科など、大したことはできまい」というのが一般的な見方だったでしょう。

それから25年、今では地元岡山の料理界では「山陽高校調理科の卒業生は使える」「調理師を探すなら、まずは山陽高校から」と言っていただけになりました。

これは、学ぶ生徒たちのモチベーションが違うのだから、当然と言えば当然のことなのです。なぜなら、本校調理科に入学する生徒たちは弱冠15歳で、多くの同級生が普通科高校に進むことを当然とする中、自分の人生を料理の道にかけてみようという決心しこの道を選んだ若者たちなのだからです。中には家族から反対されながら、それを振り切って入学してくる生徒もいます。

本校調理科では、そういう生徒たちが思うぞんぶん自分を鍛え、腕を試せる環境を用意することを常に第一に考えています。まさに『鉄は熱いうちに打て』なのです。

本校調理科では料理人を育成するにあたり、次の3つの点を大切にしています。

まず、「プロの仕事はプロが教える」という点です。このため、本校の調理実習では、和食、フレンチ、中華、韓国それぞれの実習に実際にお店を経営しておられるプロの料理人の方々を講師にお招きしています。

次に、「サービスができる料理人」という点です。これからの料理人は、単なる職人ではいけません。料理を食べていただくお客様に心から満足していただくところまでが、料理人の仕事であると考えています。そのため、本校調理科では、すべての生徒が3年間のうちに合計4週間、ホテルの現場に出て実際の業務に就かせていただいています。

最後が、「茶の心を持つ料理人」です。日本の伝統文化である茶道の作法には、お客様をもてなす際の心遣いのすべてが込められています。これを学ぶため、全員が裏千家茶道の授業を受け、卒業時にはお免状をいただくカリキュラムを導入しています。

ご周知の通り、料理の世界は奥が深く、高校の過程だけではとうてい完結するものではありません。しかし、どの年齢で、どのような第一歩を踏みだすかは、若者たちのその後の料理人としての人生を占う、非常に大切な要素であると考えています。

本校での3年間は、彼らの将来に少しでも有益になればと心から願い、生徒たちと一緒に努力を重ねている毎日です。



日本の心をいただく

日本料理担当講師 桃井 完雄

1976年に創業した割烹桃井。地物の食材にこだわって35年間。新鮮な魚介はもちろん肉や野菜も地域のものを使っています。魚は今でも毎朝桃井さんが自分で仕入れに行くそうです。16歳の時から50年間料理人として様々な修行を積んできた桃井さんの目になつた魚は新鮮そのもの。人間国宝備前焼作家(故)藤原雄さんと桃井さんとの交友が生んだ「鯖しゃぶ」は、今ではいろんなお店で出される岡山の名物になっていますが、元祖はこの割烹桃井で生まれました。鯖、鯛、鱧、穴子、蛸、すっぽん、ままかりなどがいただけるお店です。

■割烹 桃井

岡山市北区中山下2丁目2番22号 TEL: 086-222-2322

営業時間: 11:30~14:00 / 17:00~22:00

定休日: 日曜日



昆布とかつお節のだし汁「一番出し」と「二番出し」

※昆布とかつお節で取るだしは上品で癖がなく、日本料理には絶対欠かせない。一番出しと二番出しがあり、一番出しは昆布とかつお節の瞬間の旨味を引き出し、最高の旨味と香りを持つものとして、吸い物や蒸し物のかけ汁などに用いる。二番出しはそのだし材料に残っている旨味を、ゆっくり引き出したものであり、惣菜的な煮物やみそ汁に用いる。

J-B1 一番出しのとり方

■材料

■ 水	2 L
■ 昆布	40 g
■ 削りがつお	60 g

■作り方

- ① 昆布の表面を固くしぼったふきんで拭いて、ほこりや砂など付着物を取る。（汚れがひどい時はさっと洗う）
- ② 蒸発分を考えて鍋に分量より少し多めの水を入れ、昆布を入れ火にかける。
- ③ 沸騰直前の温度に達するのに10分ぐらいかかるように火加減を調節し、昆布の表面に爪がたつ程度に柔らかくなれば昆布をひき上げる。
- ④ ③の昆布出しを充分に沸騰させ少量の水を加え一時的に沸とうを抑える。ここへ削りがつおを一度に入れ、再び沸騰してくれば火を止める。
- ⑤ 表面に浮いた泡をすくい取り、こす。

J-B2 二番出しのとり方

■材料

■ 水	2 L
■ 昆布・かつお節：一番出しで使用済みのもの	
■ かつお節（追いがつお）	30 g

■作り方

- ① 鍋に水と使用済みの昆布とかつお節を一緒に入れて火にかける。
- ② 沸とうしてきたら、表面の一カ所がコトコト煮たつ程度の火加減にして煮つめ、最初の水の分量の80%位まで煮ついたら、かつお節を加えて（「追いがつお」と言う）旨味を補う。
- ③ 数秒間煮て火を消し、すぐにこす。

一口メモ：一説に、江戸時代に出された、贅沢を禁じる儉約令に対応するため、さまざまな食材を一つの器に盛り、一菜としたのが由来と言われる。



J-01 鯖のたたき

※鯖は背の青い魚の中では皮がやわらかく、比較的さっぱりとした味を持つ。
※皮に焼き目をつけて香ばしく仕上げる。

■材料（2人分）

- 鯖 500g ————— 1/4 身
- あしらい ————— 1/2 個
 - ・玉ねぎ ————— 適量
 - ・ペにたて ————— 1/2 パック
 - ・青ねぎ ————— 1 本
 - ・みょうが ————— 適量
 - ・生姜 ————— 適量
 - ・紅葉おろし ————— 適量
 - ・ポン酢 ————— 適量

■下準備

- 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ペにたては水にさらす。
- 青ねぎは、きざみねぎにする。
- みょうがは斜めに薄切りにして水にさらす。
- 生姜はすりおろす。
- 紅葉おろしはすりおろす。

■作り方

- ① 鯖は3枚におろす。腹骨をすきとり、骨抜きで血あい骨を抜く。
- ② 鯖は皮を下にしてまな板におき、皮近くに扇形に串を打つ。皮目から火に直接あてながら、皮だけにきれいに焼き色がつくように強火で焼く。
- ③ 氷水に落としとして冷やし、串を抜いて水気を拭く。
- ④ 皮目に切れ目を入れて切りかけ造りにする。

■仕上げ

- ① 器に鯖を盛る。玉ねぎ・きざみねぎ・ペにたて・みょうが・おろし生姜・紅葉おろしを添える。
- ② ポン酢を猪口に入れて添える。



2年1学期4月実習

一口メモ：鯖（サワラ）は成長するに従って、サゴシ（サゴチ）、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚で、日本では北海道沿岸から日本海、瀬戸内海、西日本の太平洋側で捕れます。岡山では鯖は刺身にするのが一般的です。消費量では岡山は全国3位。岡山では非常に愛されている魚。本来の旬は10月から3月までですが、岡山では桜の終わるころ瀬戸内海に産卵のためやってくるため大漁となりこの頃が旬となりました。

J-B3 紅葉おろし

■材料

- 大根 ————— 10 cm
- タカのみめ ————— 2 本

■作り方

- ① 大根の切り口に箸で穴をあけ、種を除いたタカのみめを刺し込み、しばらくおいて柔らかくする。
- ② おろし金で円を描くようにすりおろす。
- ③ 巻きすに取ってかるく水気をしぼるか、裏ごし器の上で自然に水気をきる。

J-B4 ポン酢

■材料

- 柑橘類のしぼり汁 ——— 200 cc
- 酢 ————— 150 cc
- 濃口醤油 ————— 200 cc
- タマリ醤油 ————— 30 cc
- 煮切りみりん ————— 50 cc
- 削りがつお ————— 10 cc
- 昆布（5cm角） ————— 1 枚

■作り方

- ① 材料を全部合わせて一晩おき、ペーパーで漉す。
- ② 冷蔵所で2～3週間ねかせてから用いる。



■作り方

■ れんこん

- ① 包丁をすべらすように皮をむく。
- ② 薄いちょう切りにする。
- ③ 水へさらす。
- ④ Aの分量でさっと炊く。

A

- 出し汁 — 300 cc
- 砂糖 — 大 1
- みりん — 15 cc
- 薄口醤油 — 20 cc
- 塩 — 適量

■ ごぼう

- ① 洗った後、包丁の背で皮をけする。
- ② ささがきにして水へさらす。
- ③ Aの分量でさっと炊く。

■ ガラ海老

- ① 沸騰した湯へ塩を入れゆでる。
- ② ザルへおかけ。

■ 鯖

- ① 低い方から手前に包丁で引く。
- ② バットへ塩をふり、その上へ並べる。サゴシを並べながら引く。その上から塩をふる。(20分おく)
- ③ 20分たてば水で塩を洗い流す。
- ④ 酢洗いする。

■ 仕上げ

- ① 酢めしの中へれんこん・かんぴょう・高野豆腐を入れませる。(煮汁は切る)
- ② すし飯を器へよそい、一面に海苔、その上へ錦糸卵を敷き詰める。
- ③ 椎茸・ままかり・鯖・ガラ海老・絹サヤ・も貝・焼き穴子を盛り付ける。
- ④ 最後に紅生姜を盛る。

■ かんぴょう

- ① 水で少し洗いたっぷりの水でゆがく。(落としぶた)
- ② 粗くみじん切りにする。
- ③ Aの分量でさっと炊く。

■ 焼き穴子

- ① 焼いたものを縦半分切る。
- ② かさねて一口大に切る。

■ 絹サヤ

- ① すじを取り沸とうした湯でゆでる。
- ② 水におとす。

■ 干し椎茸

- ① 前日に水につけ、もどす。
- ② そのもどし汁で柔らかくなるまで炊いてから味付けする。
- ③ Bの分量でさっと炊く。

B

- もどし汁 — 100 cc
- だし汁 — 100 cc
- 砂糖 — 大 1・1/2
- みりん — 10 cc
- 濃口醤油 — 20 cc

■ 材料 (2人分)

- れんこん(細) — 1/4 本
- かんぴょう — 1/4 袋
- 鯖(サゴシ) — 1/8 身
- 卵 — 3 個
- ごぼう — (小) 1/2 本
- 高野豆腐 — 1/2 枚
- も貝 — 6 粒(1人3粒)
- ガラ海老 — 6 尾(1人3尾)
- 絹サヤ — 6 枚(1人3枚)
- 干し椎茸 — 2 枚
- ままかり — 2 尾
- 焼き穴子 — 2 本
- 紅生姜 — 適量
- 海苔 — 適量
- 寿司酢

■ 高野豆腐

- ① 水でもどししぼる。
- ② 半分の厚さに切り、薄くスライスする。
- ③ Aの分量でさっと炊く。

■ 錦糸卵

- ① 卵をよく溶いて塩を加えませ、裏ごしする。
- ② 卵焼き鍋を弱火にかけて熱し油をうすくひき、卵生地を流し入れ薄く広げる。
- ③ 表面が乾いてきたら箸で四方をはすし、端をつまんで持ち上げ裏返す。
- ④ 半紙にはさんで、余分な油を吸わせ細切りにする。

■ も貝

- ① 水でよごれを洗いおとす。
- ② Cの分量でさっと炊く。

C

- 酒 — 100 cc
- 砂糖 — 大 1
- 濃口醤油 — 100 cc

■ ままかり

- ① うろこをきれいに取る。
- ② 頭、腹を落とし水洗いする。
- ③ 柳包丁を使い3枚におろす。
- ④ バットへ塩をふり、その上へ並べる。その上から塩をふる。(20分おく)
- ⑤ 水で塩を洗い流す。
- ⑥ 酢洗いする。

J-B5 寿司酢

■材料

- 酢 ——— 30 cc
- 砂糖 ——— 18 g
- 塩 ——— 小 1/2

■寿司酢を作る

- ① 鍋に分量の調味料を入れ火にかける。
- ② 調味料が溶けたら火からおろす。

J-B6 すし飯

■材料

- 米 ——— 1.5 カップ
- 水 ——— 360 cc

■すし飯を作る

- ① 鍋に洗い米と水を入れて炊く。
- ② 炊き上がったら、乾いた布巾をかぶせて蓋をし、約5分蒸らす。
- ③ 水でぬらした木杓子でご飯を鍋肌からはずし、鍋ごとひっくり返してすし桶にあける。
- ④ ご飯を広げ合わせ酢を全体に回しかける。切るように手早く混ぜ、自然に人肌程度に冷ます。

一口メモ：岡山すしは別名「ばらすし」「まつりすし」「ちらすし」とも呼ばれ、備前岡山地方ではお祭りや祝い事、来客の接待などに作られます。具材に瀬戸内海の幸、鯖（サゴシ）、ままかり、も貝が入るのが特徴です。

J-03 鮎の塩焼き

※初夏の若鮎は、まだ骨も皮も柔らかいので頭から丸ごと食べて、内臓のほろ苦さも味わいたい。

■材料（2人分）

- 鮎（18cm） ——— 2 本
- たで酢
 - ・ たでの葉 ——— 30 g
 - ・ ご飯 ——— 大 4
 - ・ 塩 ——— 小 1/2
 - ・ 煮切り酒 ——— 30 cc
 - ・ 酢 ——— 100 cc



■作り方

- ① 鮎は水で洗い、布巾で水気をとる。
- ② 一本串を打ち、これを3本くらいまとめて添え串を打ち、回らない様に固定する。
- ③ 血が流れ出ていれば全体をさっと水で洗い布巾で水気をふきとる。
- ④ 両面にうすくふり塩をし盛りつけた時に表になる方から強火の遠火で焼く。（ヒレは、ひろげながら多めの塩をする）
- ⑤ 焼き色がついたら串を回し、裏返して焼く。頭の方がやや下になるように角度をつけ、全体にきれいな焼き色がつくように焼き上げる。

■仕上げ

鮎の串を抜き、器に盛り猪口にたで酢を入れて添える。

■たで酢の作り方

- ① たでの葉は軸を除き、すり鉢でする。
- ② 十分にすりつぶし、ふやかしたご飯を水気を切って加え、よくすり混ぜ裏ごしする。
- ③ 塩を加えてすり混ぜ、煮切り酒、酢を少しずつ加えて加えてのばす。

2年1学期6月実習

一口メモ：岡山県では、高梁川、旭川、吉井川などに生息しています。なかでも高梁川は西日本屈指の鮎釣り場として有名です。



■材料（2人分）

- 鶏もも肉 ————— 1/6 枚
- 人参 ————— 1/4 本
- 切り餅（角） ————— 2 個
- 鯛切り身（50g） ————— 2 切
- ほうれん草 ————— 1/4 束
- 柚子 ————— 1/2 個

■吸地材料

- 出し汁 ————— 600 cc
- 塩 ————— 小 1/3
- 薄口醤油 ————— 適量
- 塩 ————— 適量

■作り方

- ① 鶏もも肉・鯛は一口大に切り霜ふり。
（霜ふり=熱湯をかけ表面だけ火を通す）
- ② 人参はかつらむきにして千切りゆでる。
- ③ ほうれん草は根元に十字に切り込みを入れ塩ゆでにする。汁気をきって4cmの長さ切る。
- ④ 切り餅は焼き目をつける。
- ⑤ 柚子は針柚子にする。
- ⑥ 吸地を合わせ火にかける。

■仕上げ

- ① 吸地へ鶏もも肉・鯛を入れ火を通す。
- ② 器へ切り餅・人参・ほうれん草を盛る。（餅が固ければ吸地の中へ入れ柔らかくする）
- ③ ①が火が通ったら②へ盛り吸地を入れる。
- ④ 上に針柚子を盛る。

2年2学期12月実習

一口メモ：日本全国のお雑煮は様々ですが、岡山雑煮の特徴はハゼの煮干しで出汁を取ることです。具は丸餅、金時人参、かまぼこ、そして鯛が入るのも特徴です。しかし最近は雑煮を作る家庭も少なくなっているようです。

J-05 すっぽん料理

■材料（2人分）

- すっぽん（1kg） ————— 1 尾
- 餅（2cm角） ————— 2 個
- 白ねぎ ————— 1 本
- 生姜 ————— 適量

※淡水産のカメ。現在は養殖がほとんど。甲・爪・膀胱・胆のう以外はすべて用い、酒を多めに使ってネギ・生姜を添え鍋や吸物に用いる。身よりもコクのある出し汁を珍重する。

■すっぽんの四つ解きにする

- ① すっぽんはまな板上に甲羅を下にしてのせる。
すっぽんが起き上がろうともがいて首を伸ばしたら、首の根元をつかんで、首の甲羅側のつけ根から首の骨をえぐるように切り落とす。
- ② ふきだしてくる血を網を逆さにして酒の中に入れ、固まらないようにする。
- ③ 首づるから下あごの骨とともに食道を抜きとる。
- ④ 背側の甲羅の周囲に切り目を入れ、その切り口から甲羅の裏側をこそげるように切り込み、背側の甲羅をはがしとる。
- ⑤ 腹側についている後足のつけ根に両側から切り込みを入れる。
- ⑥ 後足を持って、内臓ごと腹側の甲羅から引きはがす。
内臓を除く。
- ⑦ 後足をさらに片足ずつに切り分ける。
- ⑧ 前足は片足ずつ腹側からはがす。
- ⑨ 前足、後足ともに足先を落とす。



■ すっぽん鍋

■ すっぽんのだし汁をとる

- ① ポウルにすっぽんを入れ、80℃～90℃ぐらいの湯を注ぎ、すぐ箸でゆっくりかき混ぜ、霜降りをする。
- ② さし水をして、手が入られるぐらいまで温度を下げ、すっぽんの表面の薄皮をはがす。水洗いしてから水気を切る。
- ③ 鍋にすっぽんと昆布を入れ、酒をひたひたに注ぐ。強火にかけて沸とうすれば水を加える。コトコト沸くぐらいの火加減であくをとりながら20～25分煮込む。
- ④ 塩、薄口醤油で味をつけ、さらに弱火で10分煮込み、味を含ませる。

■ 材料の用意をする

- ① 餅は網の上で焼く。
- ② 白ねぎは3～4cm長さに切り、網の上で焼いて焼き目をつける。
- ③ 生姜はすりおろす。

■ 仕上げ

- ① すっぽん鍋用の鍋を空焼きにし、十分に熱しておく。
- ② すっぽんは足の身だけ取り出し、だし汁は布漉しする。
- ③ すっぽんのだし汁と足の身を温めて、鍋に入れ、餅・白ねぎを入れる。
- ④ 生姜の絞り汁を落としてそえる。



■ すっぽんのだし汁 材料

■ 酒	800 cc
■ 水	1 L
■ 昆布	2 枚
■ 塩	小 1/3
■ 薄口醤油	30 cc



■ すっぽん雑炊

■ 作り方

- ① すっぽんは身と皮をほぐし、骨を除いておく。
- ② 土鍋に熱いご飯と煮だし汁（すっぽんだし汁600cc とだし汁600ccを塩と醤油で調味）を入れる。
- ③ ご飯が煮えれば、すっぽんを加えて、溶き卵でとじる。
- ④ 食べる直前に洗い葱、生姜の絞り汁を落として添える。

2年3学期1月実習

一口メモ：調理科ではふぐ・鯉・すっぽんなど高度な技術が必要とする食材を贅沢に使用します。その中でも、すっぽんは日本料理の授業の総仕上げとして生徒も楽しみにしている一品です。

J-06 筍料理

※竹の地下茎から出る芽。春先が旬で京都産が良質。すんぐりとして重く、根元の斑点が白いものが良質と言われる。柔らかく、味も良い先端部は煮物、和え物にする。硬い根元は炒め物、ご飯などに使うのが一般的。

■材料（2人分）

- 筍 ————— 1 本
- 米ぬか ————— 1 つかみ
- タカのかめ ————— 1 本

2年1学期4月実習

■筍のゆがき方

- ① 筍は天をななめに切り皮に切り込みを入れる。
- ② 鍋へ筍と米ぬか、タカのかめを入れ、水から火にかける。
- ③ クツクツと吹きこぼれない強い火で1～2時間ぐらい火にかける。1～2時間炊いていると湯が蒸発するので湯を足してやる。
- ④ 竹串がスッと入れば火からおろしそのまま冷やす。
- ⑤ 冷めたら切り込みの所から指を入れてむき、十分に水洗いする。
- ⑥ 根元のイボイボを切り落とし、包丁の峰でこそげてきれいに形を整え水につける。



■材料（2人分）

- 筍 ————— 1/3 本
- うすあげ ————— 1/2 枚
- 鶏もも肉 ————— 1/4 枚
- 米 ————— 1 カップ
- 出し汁 ————— 240 cc
- 薄口醤油 ————— 28 cc
- みりん ————— 6 cc



■筍ご飯

■作り方

- ① ゆでた筍をうすく切る。
- ② 鶏もも肉は縦1cmぐらいに切り、それを小さく切っておく。
- ③ あげは3等分にして、重ねてうすく切る。
- ④ 米はよく洗いざるに上げ30分～1時間おく。
- ⑤ 鍋へ米・あげ・鶏もも肉・調味料を入れ炊く。
- ⑥ 吹き上がれば酒をふり、乾いた布巾をかぶせて蓋にして約10分蒸らす。

■仕上げ

- ① ご飯を水でぬらした木杓子で切るようにして混ぜる。
- ② 器へ盛る。

■筍土佐煮

■作り方

- ① ゆでた筍は、穂先に近い柔らかい部分は縦に4つ割にし、根元の方は縦半分に切って、さらに約2cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と筍を入れて強火にかける。沸騰したら、みりんを入れる。
- ③ ガーゼに包んだ削りがつおを加え、落とし蓋をしてコトコトと踊るくらいの火加減で約10分煮る。
- ④ 塩・薄口醤油を加え、さらに約10分煮る。
- ⑤ そのまま冷やし、十分に味を含ませる。

■材料（2人分）

- 筍 ————— 1/3 本
- 出し汁 ——— 300 cc
- みりん ——— 25 cc
- 塩 ————— 小 1/8
- 薄口醤油 ——— 12.5 cc
- 削りがつお — 10 cc

■仕上げ

- ① 器に筍を盛る。
- ② 筍の煮汁をかけ、木ノ芽を天盛りにする。



■ 筍と真烏賊の木ノ芽和え

■材料（2人分）

- 筍 ————— 1/3 本
- 真烏賊 ————— 1/2 杯
- 木ノ芽 ————— 8 枚程度
- 白みそ ————— 250 g
- 砂糖 ————— 大 2・1/2
- 削りがつお ——— 適量

※木ノ芽＝山椒の若芽

■作り方

- ① 当り鉢で木ノ芽をすりつぶす。
- ② 白みそを加え混ぜ合わせ、砂糖・水を入れゆっくり混ぜる。(A)
- ③ ゆでた筍は土佐煮よりうすく切る。
- ④ 真烏賊は頭から足ははずし足の部分はかたい部分に包丁を入れ内臓を取り出す。身をそがないように目を取り出す。
- ⑤ 足の部分は塩でもみ洗いし、かるくポイルする。
- ⑥ 頭の部分は端のかたい所をはずし、うす皮を取る。筍と同じ大きさに切る。



■仕上げ

- ① 木ノ芽みそ(A)と烏賊・筍を合わせる。
- ② 器に盛りつける。

一口メモ：岡山県倉敷市の北西部にある真備町は筍の名産地です。この地の土は赤土の粘土質。筍作りに適しています。

J-07 穴子の酒蒸し

※関東では背開き、関西では腹開きにする。味は一年中変わらず全国的に獲れる。

■材料（2人分）

- 穴子（20cm）—— 2 尾
- 豆腐（木綿）—— 1/2 丁
- ほうれん草 —— 1/4 束
- 椎茸 —— 2 枚
- 柚子 —— 1/2 個
- ポン酢 —— 適量

■穴子の下処理（穴子の水洗い/腹開き）

- ① 頭を右、腹を手前にして、まな板の上に目の下を目打ちで刺して固定する。頭のつけ根に切り込みを入れ、そこから包丁を中骨の上に差し入れて腹開きにする。内臓を取り除く。
- ② 頭のつけ根の中骨を左手で持ち上げる感じで添え、包丁を尾の方に引いて中骨をはずす。
- ③ 目打ちをはずし、開いたもとの形にもどす。今度は背が手前になるようにおき、尾の方の背びれの際に切り込みを入れ、左手で切り込んだ背びれの端を持って引っ張り、包丁を頭の方へ引いて背びれを切り取る。
- ④ 頭を左に皮を上にして身を開いておき、頭の方から尾に向けて包丁を動かし、ぬめりをこそげ取る。

■作り方

- ① 穴子は霜ふりをしてぬめり・血を除いて水気を切る。
- ② 豆腐は4cm角に切る。
- ③ ほうれん草は根元に十字の切れ込みを入れ塩ゆでする。汁気をきって4cmの長さに切る。
- ④ 椎茸はゆでる。
- ⑤ 柚子は針柚子にする。



■仕上げ

- ① 器に昆布を敷いて豆腐を盛り、上へ穴子をのせ、椎茸は手前に盛る。
- ② 酒をたっぷりかける。よく蒸気の上上がった蒸し器に入れ強火で約15分蒸す。
- ③ 蒸し上がる直前にほうれん草を盛り、さっと温めるように蒸す。
- ④ 蒸し上がったたら猪口にポン酢を入れて添える。柚子は天盛りにする。

2年1学期5月実習

一口メモ：瀬戸内海一帯の河口は昔からあなごの漁場として有名。酒蒸しも美味しい食べ方ですが、焼きあなごも有名で美味です。また、「ペラタ」と呼ばれるあなごの稚魚は珍味で酢味噌や酢醤油で食します。



※夏には欠かせない麺料理の代表格。ゆでるだけのシンプルさゆえ、そのゆで加減やつけだしの味がそのままおいしさを左右する。ゆでた麺をもみ洗いする時、熱いうちに手を入れると手の脂やにおいが麺に移ってしまうので注意する。また、長く水につけると水を吸収してコシがなくなるので手早く洗う。

■材料（2人分）

- 素麺 — 1人2束
- 三つ葉 — 1/4 束
- 錦糸卵 — 3 個
- やっこねぎ — 1/2 束
- 生椎茸 — 2 枚
- 生姜 — 30 g
- 海老 — 2 尾

つけだし

- 出し汁 — 200 cc
- 濃口醤油 — 50 cc
- みりん — 50 cc
- 塩いがつお — 5 g

■つけだしの作り方

- ① 鍋へ出し汁・濃口醤油・みりんを火にかける。煮立ったらアクをとり追いがつおをする。
- ② ペーパーでこし、冷蔵庫で冷ます。

- ③ 椎茸は石づきを切り落とし化粧包丁を入れゆでる。
- ④ 生姜は皮をむき、すりおろす。
- ⑤ 海老は背わたを取り、のし串を打つ。塩少量を加えた熱湯で3分ゆで、水へ落とす。充分冷めたら串を抜き尾だけを残して殻をむく。腹開きにする。

- ⑧ ザルへあげて水へ落とし、流水の中へもむようにしてぬめりを取る。氷水で冷たくする。

■作り方

- ① 三つ葉は葉をむしり、軸だけにする。軸だけ塩ゆでにして水へ落とし水気をきり3cmの長さに切る。
- ② 青ねぎは小口から薄く刻み、さらしで包んでよくもみ洗いしてぬめり・辛みをとる。

- ⑥ 錦糸卵は岡山寿司（8頁）参照。
- ⑦ 素麺の端を輪ゴムでしばる。鍋にたっぷりの湯を沸かしゆでる。湯がふきこぼれそうになれば差し水を加えてしずめる。再度ふきこぼれそうになったら火を止める。

■仕上げ

- ① 素麺を盛り、椎茸・海老・三つ葉・錦糸卵をのせる。洗い葱とおろし生姜を添える。
- ② つけだしは別の器へ入れて添える。

2年1学期6月実習

一口メモ：播州・三輪・小豆島などと並んで鴨方は全国でも有数の手延べ素麺の生産地です。冬になると、乾燥させている素麺がすだれのように寒風になびいている風景が見られます。また、「のし串」はエビを焼いたり茹でる際、身が丸まらないために打ちます。

家庭料理

■材料（2人分）

- 豚ロース薄切り — 150 g
- 薄力粉 — 適量
- 酒 — 大 3
- みりん — 大 3
- 醤油 — 大 2・1/2
- 砂糖 — 小 1
- ブロッコリー — 1/4 房
- カリフラワー — 1/4 房
- ゴマ — 大 2
- 砂糖 — 大 1
- 酢 — 大 1
- 薄口醤油 — 小 1
- 粉山椒 — 適量

■作り方

- ① 豚肉は一枚ずつ広げ薄力粉をまぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、両面に焼き色が付く程度にさっと焼く。
- ③ 鍋に酒・みりん・濃口醤油を入れ煮立たせ②の豚肉を入れる。
- ④ 煮汁を絡ませながら火を入れていく。
- ⑤ ブロッコリーとカリフラワーは一口大にして熱湯でゆがく。
- ⑥ ゴマをすり鉢ですり、砂糖・酢・薄口醤油を加え粗熱のとれた⑤を入れ、からめる。
- ⑦ それぞれを器に盛り付ける。好みで粉山椒をふる。



1年1学期4月実習

一口メモ：くわ焼きの「くわ」とは農作業で使用する「鍬」のことです。昔、畑仕事の合間に鍬の上で鶏などを焼いて食べたのが、はじまりだそうです。今回は鶏ではなく豚肉ですが、冷めても美味しくいただけるのでお弁当のおかずにも最適です。

J-10 鯖の味噌煮

■材料（2人分）

- 鯖 ————— 1/2 尾
- ピーマン ————— 1/2 個
- 生姜（針生姜）—— 適量
- 味噌 ————— 大 2

煮汁

- 酒 ————— 150 cc
- 砂糖 ————— 大 1
- みりん ————— 大 1/2
- 濃口醤油 ————— 大 1/2
- 酢 ————— 適量
- 生姜汁 ————— 適量

■作り方

- ① 三枚おろしにした鯖の半身を2切れに切り、皮目に飾り包丁を入れる。
- ② ピーマンは縦に4等分にする。
- ③ 鍋に湯を沸かし①の鯖を湯通しする。
- ④ 鍋に調味料と水100ccの水を入れ沸いたら、③の鯖の皮目を上にして入れる。
- ⑤ 煮汁をかけながら、落し蓋をして5～6分煮る。
- ⑥ 煮汁で溶きのばした味噌を加える。
- ⑦ 弱火にしてピーマンを加えさらに5分くらい煮る。
- ⑧ 煮あがったら器に盛り、針生姜を添える。



1年2学期9月実習

一口メモ：鯖を直接煮るのではなく、一度湯通しすることで青魚特有の臭みを抑えることができます。また、味噌を入れてから長く煮るとせっかくの味噌の風味がなくなるので、手早く煮ることも大切です。

J-11 ごぼうとれんこんのきんぴら

■材料（2人分）

- ごぼう ————— 1/2 本
- れんこん ————— 30 g
- にんじん ————— 1/4 本
- こんにゃく ————— 1/4 枚
- ちくわ ————— 1/2 本
- セロリ ————— 1/4 本
- ピーマン ————— 1 個
- ゴマ油 ————— 適量

- ゴマ
- 柚子の皮
- 一味唐辛子

調味料

- 濃口醤油 ————— 大 3
- みりん ————— 大 3
- 酒 ————— 大 1
- 砂糖 ————— 大 1
- 白味噌 ————— 小 1
- ゴマ油 ————— 小 2

■作り方

- ① ごぼうはさがきにし、れんこんは皮をむいて薄く切る。
- ② にんじん・こんにゃく・セロリは拍子切りにする。
- ③ ちくわは輪切り、ピーマンは種を取りせん切りにする。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、①と②を炒めしんなりしたら調味料を加え煮詰める。
- ⑤ 煮汁が半分くらいになったら、③を加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛りゴマ・柚子の皮のせん切りを飾り一味唐辛子をふりかける。



1年3学期1月実習

一口メモ：ごぼうのさがきは手間がかかるし難しい作業です。ポイントは太い部分には浅く切り込みをいれることで最初から最後まで同じ幅で切ることができます。ごぼうはまな板から浮かせず寝かせたままのほうが簡単にできます。もちろんピーラーでもかまいません



器に学ぶということ



わが国の近現代を代表する美食家に、北大路魯山人という人がいます。

魯山人は、書のみならず、篆刻や絵画、陶芸の世界でも成功をおさめた総合芸術家です。さらに彼は食にこだわり、美食倶楽部、星岡茶寮といった会員制高級料亭を運営し、自らも包丁を握りました。魯山人の有名な言葉に「器は料理の着物」というものがあります。「おいしい料理にはそれに見合った美しい衣装をまとうべきである」という彼の信念を表すものなのです。これには同時に「器は料理を盛られて初めて完成する」という意味も込められています。

おかやま山陽高校調理科では平成10年、高校の食物調理科の全国大会を主管しました。この際「器を学ぶ、器に学ぶ」と題して、全国の著名陶芸家の皆様にご寄贈をお願いするという企画を実施しました。

これは調理科の生徒たちの「できることならば、日本を代表する陶芸家の先生方の手による素晴らしい器を身近に置き、それに自分たちの料理を盛る経験を得ることで、料理の神髄に少しでも近づきたい」という願いによるものでした。

生徒たちが心を込めて手紙をお送りした結果、実に70名以上もの著名な陶芸家の先生方が、貴重な作品をお送りくださいました。中には人間国宝として著名な方も含まれていました。

生徒たちは喜び勇んで、自分たちの料理をご寄贈いただいた器に盛ってみました。ところが、当時の生徒の手記には、次のようにあります。「調理実習で習った料理を次々と盛り付けてみるが、ここで甘さが解った。器が良ければ料理は栄えるだろうと思っていたが、(中略)作品が立派すぎて、どうもマッチしないのだ。ここまで立派になると、もはや器ではなく、美術品だと思った。(中略)確かに多くのことを器から教えられたような気がする。」

生徒たちは本物の芸術品に触れることで、自分技術の未熟さを突きつけられるとともに、芸術の深遠さと、自分もその世界に一步でも近づきたいという熱情を得ることができたのではないのでしょうか。

この時にご寄贈いただいた器の数々は現在、おかやま山陽高校の80周年記念館に専用の展示場所を用意し、いつでもご覧いただけるように展示しています。また、器と一緒に、各先生が、器を作る際にどういったことを心掛けておられるかについて、色紙にしたためていただいたものをお送りいただきました。この色紙も、それぞれの作品と共に展示させていただいております。これらの展示は、料理のプロを目指す若者たちの熱意に応えようと、大切な、大切な作品をご寄贈くださった先生方の気持ちがそのまま形になったものです。この作品たちは、今後も未永く、彼らの後輩たちに様々な刺激を与え続けてくれることでしょう。

西洋の文化をいただく

フランス料理担当講師 合田 吉博

2007年4月、国道2号線沿いにオープンしたフランス料理店「シェ・プティ・リス」。フランス語で「小さなユリの花」という意味です。妻さゆりさんの名とフランス語のユリにちなんで名付けたそうです。手ごろな値段でおいしいフランス料理を楽しめると、特に女性を中心に評判が高いお店です。合田シェフはおかやま山陽高校の調理科の卒業生で、さゆりさんも開店直前の3月まで家庭科の教諭として同校に勤務していました。季節に合った地元の新鮮な魚介や野菜を生かした本格的なフレンチで、サービススタッフの気の利いたサーブでゆったりと食事を楽しめます。お箸も付いていますのでナイフとフォークが苦手な方でも気軽に食べられます。

■フランス料理 シェ・プティ・リス(Chez Petit Lis)

浅口郡里庄町大字里見4248-3 TEL : 0865-64-7355

営業時間 [ランチ] 11:30~14:30

[ディナー] 17:30~20:00

定休日 木曜日



F-B1 【フォンドヴォライユ】

■材料（仕上り4.5L）

- 仔牛のスジ ————— 1 kg
- 爪鶏（老鶏） ————— 1.5 kg
- 鶏ガラ ————— 1.5 kg
- ミルポワ（香味野菜）
 - にんじん ————— 400 g
 - 玉ねぎ ————— 250 g
 - セロリ ————— 50 g
 - ポロネギ ————— 150 g
- パセリの茎 ————— 25 g
- 水
- 塩
- ブーケガルニ
- クローブ ————— 1 個

【用語解説】

ミルポワ [mirepoix]

- ・ 賽の目にカットしたニンジン、タマネギ、セロリなどの香味野菜。
- ・ 野菜の切り方の一つで比較的大きな立方体（1cm角程度）に切る。

ブーケガルニ [bouquet garni]

- ・ 香草を束にしたもの。煮込み料理、ソース、ブイヨンなどに香りをつけるために用いる。一般には、セロリの茎、タイム、パセリの茎、ローリエの葉をポロネギの葉で包み、たこ糸で縛って作られる。

シノワ [chinois]

- ・ シノワ、漉し器。円錐形の金属製の漉し器。

■作り方

- ① 肉類は全て、余分な脂を包丁でいねいに取り除き、3～4時間水にさらして血抜きする。（爪鶏は、内臓、爪等を取り除き、水にさらして血抜きをする）
- ② 寸銅の深鍋に肉類を全て入れて、水をたっぷり（捨ててしまうので、適当に肉がかぶるくらい）入れ、火にかける。
- ③ 沸騰直前（85～90℃）でアクがしっかり出たら、鍋を火からはずして、そのままお湯ごと捨てて温かい流水で肉類についたアクや脂をいねいに洗い落とす。
- ④ 寸銅の深鍋に肉類をもどし、水をたっぷり（肉より5～6cmまでそそぐ）入れて、火にかける。アクをいねいに取り除きながら沸騰させる。
- ⑤ 火を弱めて、ミルポワ・パセリの茎・ブーケガルニなどを入れて、コトコトとアクを取りつつ、3時間ほど火にかける。
- ⑥ シノワでこし、容器に移して素早く冷やす。



鴨のオレンジソース F-01

■材料（2人分）

- 鴨の胸肉 ————— 1 枚
- 塩・胡椒 ————— 少々
- オレンジ ————— 1 個
- 蜂蜜 ————— 大 2
- フォンドヴォー ————— 100 cc
（なければデミグラスソース）
- コニャック（ブランデー） 50 cc
- 赤ワイン ————— 30 cc
- 赤ワインビネガー ——— 60 cc
- バター ————— 10 g
- 白味噌 ————— 小 1
- ゴマ油 ————— 小 2

■作り方

- ① 鴨の胸肉は余分な脂肪や筋を取り除き、皮目に格子に切れ込みを入れる。
- ② 鴨肉の両面に塩・胡椒をして、オイルをひいたフライパンに皮目から焼く。
- ③ 皮がこんがり焼けたら裏返し、焼き脂をスプーンでまわしかけながら焼く。
- ④ 肉を指で押してみても弾力がでてきたら、お皿にとり温かい所で休ませる。
- ⑤ オレンジは皮1/2個分を薄くむいて千切りにし、汁を1個分（約100ml）搾る。
- ⑥ 鍋に蜂蜜を入れて火にかけカラメル色に色づいてきたら、コニャック・赤ワイン・赤ワインビネガー・オレンジの皮を入れ半量になるまで煮詰める。
- ⑦ オレンジの搾り汁とフォンドヴォー・肉汁を加えて1/2量まで煮詰めて塩・胡椒で味を調える。バターを溶かし入れればソースのできあがり。
- ⑧ 鴨の胸肉をスライスしソースをかける。

3年1学期6月実習

ーロメモ：フランス料理を語るのに欠かせないのがワイン。料理とワインをうまく組み合わせることでどちらも引き立ちます。鴨のオレンジソースには贅沢に貴腐ワインを合わせてみてはいかがでしょうか。

F-02 オニオングラタンスープ

■材料（2人分）

- 玉ねぎ ————— 2 個
- にんにくのみじん切り ——— 1 片分
- フォンドヴォライユ ——— 600 cc
- グリュイエールチーズ ——— 40 g
- フランスパン・薄切り ——— 4 枚
- 塩・胡椒 ————— 小 1/4
- オリーブオイル ————— 適量

■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎ・にんにくをゆっくりあめ色になるまで30分ぐらい炒める。
- ③ フォンドヴォライユを加えて煮立ったら5分煮て、塩・胡椒で味を調える。
- ④ ひとり用の耐熱容器に③を等分に注ぎ、パン・チーズをのせて250℃のオーブンに入れて焼く。



3年3学期1月実習

ーロメモ：フランス料理が一般に知られ始めた頃に流行ったスープ。フランスではオニオングラタンスープは日本でいうラーメンのようなもの。ミュージカルなどが終わって家に帰るまでにお腹を満たすためにカジュアルなレストランで食するもの。

F-03 かぼちゃのポタージュ

■材料（2人分）

- 玉ねぎ ————— 1/2 個
- かぼちゃ ————— 300 g
- フォンドヴォライユ ——— 500 cc
- 牛乳 ————— 300 cc
- 生クリーム ————— 200 cc
- バター・塩・胡椒 ——— 適量

■作り方

- ① 鍋で玉ねぎをバターでソテシ、かぼちゃを入れ、フォンドヴォライユをそそぎ20分煮込む。
- ② ①をミキサーにかけ、牛乳・生クリームを入れ、塩・胡椒で味を調える。



3年3学期1月実習

ーロメモ：ビタミンAをたっぷり含んだかぼちゃ。日本では冬至に食べる習慣がありますが、本来の旬は夏。かぼちゃは保存がきくため、昔は冬に摂れる野菜として貴重だったのです。山陽高校のある鶴方は“坊ちゃんかぼちゃ”という500g程度のミニかぼちゃが名産です。普通のかぼちゃより甘みが強いのが特徴です。



■材料（2人分）

- 豚ばら肉 ————— 400 g
- ラード ————— 100 g
- 玉ねぎ ————— 1 個
- ニンニク ————— 2 片
- ローリエ ————— 1 枚
- 白ワイン ————— 50 ml
- 塩・胡椒 ————— 適量
- ブランデー ————— 小 1/2

■作り方

- ① 豚ばら肉に塩・胡椒をして、しばらく置く。
- ② 鍋にラード10gを入れて温め、豚ばら肉を強火で焼いて、表面に焼き色をつける。
- ③ 火を中火に落とし、白ワインを入れてアルコールを飛ばす。材料がかぶるくらいの水を入れ、豚ばら肉・ラード90gを入れ、強火で沸騰させる。
- ④ 沸騰してきたら弱火にしてアクを取り、蓋をして1時間30分～2時間蒸し煮にする。（途中、水分がなくなってきたら水を少し足しながら煮る）
- ⑤ 豚ばら肉を取り出す。
- ⑥ ④の煮汁はザルでこしブランデーを入れる。（この時⑤の肉に対して煮汁が多い場合は煮詰めてからブランデーを入れる）
- ⑦ ボールに⑤を入れ、木ベラでたたく繊維がバラバラになるまでよくほぐす。
- ⑧ ⑦に⑥を入れて混ぜ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑨ 瓶などに詰め、落しラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ 器に盛り、お好みで焼いたバゲットなどを添える。

3年1学期5月実習

ーロメモ：リエットはトゥーレーヌ地方で親しまれてきた地方料理。フランスの家庭では欠かせないのが保存食ですがこのリエットもその一つ。食べ方はいろいろありますが、フランスパンにつけて食べるのが一番美味しいかも…。





■作り方

- ① タルト生地を作る。小麦粉の中に、バターを入れ、粉をまぶすように合わせる。
- ② バターが粉チーズのようになるまで手で粉とバターをすり合わせるように混ぜ合わせる。
- ③ 中央に水・卵を入れ、たたみ込むようにして粉気がなくなるまで生地をまとめる。
- ④ ラップをして、冷蔵庫で3時間ほど休ませる。
- ⑤ 休ませた生地を2～3mmの厚みにのす。
- ⑥ 型に生地を敷き込み、フォークで穴を開ける。
- ⑦ 冷蔵庫で30分～1時間ほど休ませる。生地が多少縮むので、型からはみだした生地の端は落とさずにそのまま休ませる。
- ⑧ 休ませた生地の端を落とし、空焼きする。紙をしいて重しを入れ、200℃で20分ほど焼成し、重しをはずして、さらに5分ほど焼成する。色がつくくらいまで焼く。
- ⑨ アバレイユを作る。卵・生クリーム・パルメザンチーズ・牛乳の順に加えて混ぜ合わせる。
- ⑩ 玉ねぎを薄くスライスする。ベーコンは大きめに切る。
- ⑪ それぞれ別にオリーブオイルで炒めて、塩・胡椒しておく。
- ⑫ 空焼きをした型に玉ねぎを並べ、ベーコンをのせる。切り分けやすいように、中心は少しあけるようにする。
- ⑬ アバレイユを流し入れる。
- ⑭ 180℃で40分くらい焼成する。

■材料

タルト生地

■ 薄力粉	_____	150 g
■ バター	_____	75 g
■ 水	_____	10 g
■ 卵	_____	20 g
■ 塩	_____	3 g

アバレイユ

■ 卵	_____	100 g
■ 牛乳	_____	40 g
■ 生クリーム	_____	200 g
■ パルメザンチーズ	_____	40 g

■ 玉ねぎ	_____	1 個
■ ベーコン	_____	50 g
■ 塩・胡椒	_____	適量
■ オリーブオイル	_____	適量

(直径18cmのタルト型1個)

3年2学期9月実習

ーロメモ：今ではパリでも人気のお惣菜ですが、元々はフランスの北東部アルガス・ロレーヌ地方で生まれた郷土料理。キッシュの語源はドイツ語とか…。



ニース風サラダ

■材料（2人分）

- ジャがいも ————— 1 個
- さやいんげん ————— 40 g
- トマト ————— 1 個
- ピーマン ————— 1 個
- アンチョビ ————— 4 本
- 黒オリーブ ————— 6 個
- ゆで卵 ————— 1 個
- パセリ ————— 適量
- ツナ缶 ————— 100 g
- サラダ菜 ————— 適量

ドレッシング

- ワインビネガー ————— 20 cc
- サラダ油 ————— 70 cc
- オリーブオイル ————— 30 cc
- マスタード ————— 20 g
- 塩・胡椒 ————— 適量

■作り方

- ① ジャがいもはゆでて皮をむき、5mm厚さに切る。
- ② トマト・ゆで卵はくし形切りにする。ピーマン・オリーブは輪切りにする。
- ③ ドレッシングはボウルにマスタード・ワインビネガー・塩・胡椒をよく混ぜ合わせ、少しずつ油を注ぎながらよく混ぜ合わせる。
- ④ サラダ菜と②を器に彩りよく盛り付け、③のドレッシングをかける。

3年2学期11月実習

一口メモ：トマト・オリーブ・ピーマンなど南仏特産の野菜を盛り込んだピストロの定番料理。パンにはさんでオリーブオイルをたっぷりかけて食べる方法もおすすです。



サーモンのムニエル バルサミコソース

■材料（2人分）

- サーモン（切り身） ——— 2 切
- 塩・胡椒 ————— 適量
- オリーブオイル ————— 適量

ソース

- バルサミコ酢 ————— 50 cc
- ポルト酒 ————— 50 cc
- フォンドヴォー ————— 50 cc
- オリーブオイル ————— 60 cc
- 塩・胡椒 ————— 適量

つけあわせ

- ラタトゥイユ

■作り方

- ① サーモンに塩をふってしばらくおく。
- ② フライパンでムニエルにする。（ムニエル＝小麦粉をまぶし、バターで両面を焼く）
- ③ ソースの材料を小鍋に入れ、少し煮詰める。
- ④ 皿に、ラタトゥイユとサーモンを盛り付け、ソースを上からかける。

3年1学期4月実習

一口メモ：ソースに使用しているバルサミコは独特の香りが特徴のイタリアの酢。煮詰めた葡萄果汁を木樽で熟成させる。木の種類を変えながら寝かせることで、芳醇な香りと、とろりとした濃度が生まれます。



仔羊のグリル マスタードソース F-08



■材料 (仔羊フレンチラムラック 骨4本分)

- 仔羊フレンチラムラック ——— 4本

ソース

- 粒マスタード ——— 15 g
- ディジョンマスタード ——— 7 g
- フォンドヴォー ——— 80 cc

つけあわせ

- にんじんのグラッセ
- いんげん
- ジャがいも

■作り方

- ① グリル板をよく熱し、仔羊に格子の模様をつける。
- ② フォンドヴォーに粒マスタードとディジョンマスタードを入れ少し煮詰める。
- ③ つけあわせと①を皿に盛り、②をかける。

3年1学期6月実習

ーロメモ：仔羊（ラム）とは生後1年未満のことをいいます。仔羊にはあまり臭みはありませんが、羊肉特有の臭みは脂肪に集中するのでそぎ取ることで食べやすくなります。

F-09 真鯛のヴァプール ブールブランソース

■材料 (2人分)

- 真鯛 ——— 2 切
- 塩・胡椒 ——— 少々

ソース

- 無塩バター ——— 80 g
- エシャロット ——— 1 個
- 辛口白ワイン ——— 100 cc
- 白ワインビネガー ——— 20 cc
- 水 ——— 50 cc
- 塩・胡椒

■作り方

- ① 鯛に塩・胡椒し、蒸し器で火を通す。
- ② 鍋に白ワイン・白ワインビネガー・みじん切りにしたエシャロットを入れ火にかけて煮詰める。
- ③ 水分がほとんどなくなるまで煮詰めたら、水を50cc入れる。
- ④ 弱火で、1cmに角切りにした冷たいバターを入れ、泡立て器で分離しないように混ぜる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を調えたら①の鯛にかける。



3年1学期7月実習

ーロメモ：天然の鯛は表面が金色がかった赤色で、目の上がアイシャドーをさしたように青いのが特徴です。時間が経つにつれ赤色が桜色になります。



■材料

▪ 牛バラ肉	500 g
▪ 玉ねぎ	1/2 個
▪ セロリ	1/2 個
▪ にんじん	1/2 個
▪ ブルゴーニュ産赤ワイン	1 本
▪ フォンドヴォー	500 cc
▪ にんにく	1 片
▪ コニャック (ブランデー)	50 cc
▪ 小麦粉	大 1
▪ トマトピューレ	大 1
▪ 小玉ねぎ	8 個
▪ ベーコン	50 g
▪ マッシュルーム	8 個
▪ オリーブオイル	適量
▪ バター	適量
▪ 塩・胡椒	適量

■作り方

- ① 牛肉は4cmくらいの角切りにし、軽く塩・胡椒をする。フライパンにバターを入れ、両面をうまみが逃げないようにこんがり焼き固める。
- ② 肉を取り出したら薄切りにした玉ねぎ・にんじん・にんにく・セロリを炒めて、小麦粉を入れてからトマトピューレを入れる。赤ワインをそそぎ入れ、フライパンに付いた焦げ(うまみ)を木べらでこそげ落とす。
- ③ 鍋に、牛肉と先ほどの野菜とワインの汁を入れて、フォンドヴォーを注ぎ、アクを取りながら弱火で2時間ほど煮込む。
- ④ ベーコンは5mm幅くらいに切り、しっかりと焼く。小玉ねぎ・マッシュルームもフライパンで焼いておく。
- ⑤ 鍋から牛肉を取り出して、ソースをこす。牛肉を鍋にもどし入れ、こしたソース・小玉ねぎ・ベーコン・マッシュルームを入れ、塩・胡椒で味を調える。

3年2学期9月実習

ーロメモ：ポルドーと並ぶワインの産地“ブルゴーニュ”。ここで生まれたワインを使って煮込む料理。この料理と並ぶブルゴーニュの名物が“エスカルゴ”。ぶどうの葉を食べて大きく成長します。でも最近は環境破壊や農薬の使用などで野生のエスカルゴを食べるのは難しくなっています。





文化を学ぶということ

料理は、その料理が生まれた場所の地理的、歴史的な背景、すなわち「文化」と切り離して考えることはできません。独特の気候や風土によって育まれた食物が、そこに暮らす人々に受け継がれた技法で調理され、彼らの血肉を作り、さらに後代に受け継がれていきます。このことから、ある料理の神髄を知りたければ、その発祥の地を訪れるのが一番であると言えます。

おかやま山陽高校調理科では、修学旅行として、世界三大料理の一つ、フランス料理のルーツと最先端を身をもって経験するために、ローマとパリを訪れています。

ローマでは紀元前4000年前にすでに機能的な都市国家が成立していた痕跡をめぐり、さらにその一部が今もなお現役で市民生活に利用されていることに生徒たちは驚きます。

パリでは世界の文化の中心を自他ともに認める誇り高き国民の手により、フランス料理がどのように継承され、また、今も発展し続けているか、その最先端に触れます。

具体的には、ミシュランガイドブックによって五つ星を付与された超一流ホテル「ホテル・ドゥ・クリヨン」を訪れ、パリのまさに中心であるコンコルド広場に面したバンケットルームでディナーコースをいただきます。このホテルは、元はルーブル宮殿の一部であり、生徒たちがディナーをいただく部屋はブルボン王朝最後の王妃、かのマリー・アントワネットが好んで滞在したことから、通称「マリー・アントワネットの間」と呼ばれるまさにその部屋なのです。

また、パリにはフランス料理の最高学府と称されるル・コルドンブルー料理学校があります。この料理学校は1895年創立の名実ともに世界最高のフランス料理を学ぶ環境であり、フランス国内外を代表する著名なシェフが講師を務めることでも有名です。本校調理科の生徒たちは、このル・コルドンブルーで一日体験入学を行い、一流の講義を堪能します。

いずれも一生思い出に残ると同時に、将来への自信にもつながる、貴重な体験なのです。旅行中、一日はあえて自由行動とし、パリの市内を自由に散策します。生徒たちは市場で買い物をしたり、地下鉄に乗ってあらかじめ調べておいた料理店に食事に行ったり、まさに肌でパリを感じるひと時なのです。また、ルーブル美術館で、本物の芸術作品にも触れます。

そして、一部の生徒は、いつか必ずこの地に戻り、本場のフランス料理を自分のものにするとの決意を固めるのではないのでしょうか。

おかやま山陽高校では調理科以外の科でも修学旅行にはかならず、アメリカ、ベトナム、フィリピン、台湾、モンゴルなど、海外を訪れることにしています。海外に出ることにより、異質の文化に触れると同時に、外から日本を見る視点を得てくれることでしょう。自国の文化を客観的に眺めてこそ、本当の意味での国際交流ができるようになる私たちには信じてやみません。



中国の歴史をいただく

中国料理担当講師 渡辺 律夫

「遊派中菜」～中国料理をもっと楽しく～

料理はひとつの皿を分け合い会話が弾む…そんな楽しい本格四川料理を心がけているという中華園のオーナーシェフの渡辺さんは料理はもちろんのこと、店づくりにもこだわり、スタイリッシュな外観と店内へと続くエントランスは風情を感じる庭園風、店内はゆったりと寛げ、時間も忘れてしまう感じ。料理はアジアンテイストをふんだんに取り入れた前菜から、素材の旨味をを最大限に引き出した海鮮料理に中国料理の色あせることのない美味しさを表現した肉料理や点心。四川のソウルフードは絶品。麻婆豆腐、エビチリも、一味違う。

■CHINESE TABLE 中華園

岡山本店：岡山市北区西崎1-8-30 TEL：086-201-6040

倉敷店：倉敷市中島826-5 TEL：086-465-1608

営業時間：11:30～14:00 / 17:00～22:00

定休日：年中無休



C-B1 中国料理の基礎知識 ①【味の基本】

- ・甜(ティエン) 甘味
- ・鹹(シェン) 塩の辛味
- ・酸(スアン) 酸味
- ・苦(クッ) 苦味
- ・糟(ザオ) 酒かすの酸味
- ・辣(ラァ) 唐辛子の辛味
- ・麻(マァ) 山椒のしびれる辛味
- ・臭(シュウ) 臭味
- ・邪(シェ) 独特な香り(セロリなど)
- ・鮮(シェン) 新鮮な香り
- ・肥(ファイ) 脂味

C-B2 中国料理の基礎知識 ②【切り方】

- ・花(ファァ) 飾り切り
- ・片(ペェン) 薄切り
- ・條(ティョ) 拍子木切り
- ・丁(ティン) サイコロ切り
- ・塊(クワイ) 大型の角切り・ぶつ切り
- ・絲(スゥ) 糸切り
- ・段(ドワン) 二つに切る
- ・末(モゥ) みじん切り
- ・泥(ニィ) すり身・おろし
- ・鬆(ソン) あられ位の大きさ
- ・排(パイ) 包丁でたたき伸ばす

C-B3 中国料理の基礎知識 ③【調理方法】

- ・鍋をならす：油ならしとは中華なべをモクモク煙がでるまで空焼きし、そこに油を入れて鍋全体に油をまわすこと。
- ・鍋を回す：一度調理した食材を、再び鍋に戻して調理すること。
- ・化粧油：胡麻油は風味を出すとともに、見た目をきれいにする役目があり化粧油という。油が多いときに、最後に油を加えることで余分な油をひきつけ、皿に残るようにする役割も持つ。
- ・おか上げ：ザルに取り出し、水をかけないこと。

C-B4 中国料理の基礎知識 ④【食材用語】

- ・大葱姜(ダーツォンジャン) 葱・生姜(薬味)
- ・豆板醤(トンバンユウ) 豆板醤の香味油
- ・老酒(ラオチュウ) もち米を原料とした醸造酒
- ・酒釀(チュウニャン) 米麹を用いた調味料、甘味料として使う
- ・毛湯(マオタン) 基本スープ
- ・炸饅(ザーレン) 穴あき中華鍋
- ・碗獻(ワンチェン) 合わせ調味料
- ・葱花(ツォンファァ) 白葱のみじん切り
- ・豆板醬(トウバンジャン) 唐辛子と空豆を用いた発行調味料
- ・甜麵醬(テンメンジャン) 甘味噌、八丁味噌がベース
- ・豆豉(トウチィ) 大豆の発酵調味料
- ・麻油(マァーユ) 胡麻油



C-01 宮保鶏塊 [ゴン ボウ チュー クワイ] 若鶏のピリ辛炒め四川風

■材料 (2人分)

- 若鶏モモ肉 — 125 g
- 茄子 — 1/2 本
- 小松菜 — 1/8 束
- 大葱姜 — 適量
- 鷹の爪 — 3 本
- 粒山椒 — 適量
- 豆板油 — 大 2
- 赤ピーマン — 適量

碗献

- 味の素 — 2 g
- 砂糖 — 10 g
- 老酒 — 16 g
- 酢 — 10 g
- 酒釀 — 22.5 g
- 醤油 — 25 g
- 毛湯 — 20 g
- 水溶き片栗粉
(水 7.5g : 片栗粉 7.5g)

鶏モモ下味

- 塩 — 小 1/4
- 味の素 — 小 1/4
- 日本酒 — 小 1/2
- 醤油 — 小 1/2
- 胡椒 — 適量
- 卵 — 1/2 個
- 片栗粉 — 25 g

■作り方

- ① 鶏モモ肉を包丁で一口大に切り分け下味を入れる。
- ② 材料を用意。
 - ・ 茄子 (條)
 - ・ 小松菜 (適当な大きさに切り、葉と茎に分けて洗い水気をきる)
 - ・ 大葱姜・タカのみ (半分切り、中の種を取り除く)
 - ・ 碗献
- ③ 鍋を熱し、油をお玉5杯程度加え適温まで加熱し、鶏モモ肉を一切ずつ加え火を通し、炸釜に上げる。
- ④ 同じ油に小松菜の茎を加えて、さっと火を通し炸釜に上げる。
- ⑤ 同じ油を高温まで再加熱し茄子を揚げ炸釜に上げる。
- ⑥ 油ならしをした鍋に油大1を敷き、鷹の爪を炒め大葱姜を加え軽く炒める。炸釜の材料と小松菜の葉を加え軽くなじませ、碗献を鍋の周りからまわし入れる。(全部入れないように)
- ⑦ まとまったら豆板油を加え、軽く炒め皿に盛る。



3年1学期4月実習

一ロメモ：四川省の役人「丁宮保・ティンゴンボウ」が考案した料理。本来は「丁・サイコロ切り」にするが、「塊・大きめの角切り」にカットしてボリュームを出しています。

C-02 沙律蝦仁 [サー リョウ シャー レン] 海老のマヨネーズアスパラ添え

■材料 (2人分)

- 海老 — 8 尾
- レタス — 適量
- アスパラガス — 2 本

酥炸の衣

- 薄力粉 — 50 g
- 片栗粉 — 10 g
- ベーキングパウダー — 小 1
- 水 — 57.5 g
- サラダ油 — 小 1

海老の下味

- 日本酒 — 小 1/4
- 塩 — 小 1/8
- 化学調味料 — 小 1/12
- 胡椒 — 適量
- 片栗粉 — 大 1/2

マヨネーズソース

- マヨネーズ — 64 g
- ケチャップ — 16 g
- コンデンスミルク — 20 g
- エパミルク — 9 g
- ドライジン — 2 g

■作り方

- ① 海老をむき、背わたを取る。塩と片栗粉を加えよくもみ水に流し布巾でくるみ水気をよく取る。海老に下味を加え粘りが出るまでよくもみ、片栗粉を加える。
- ② アスパラガスの固い皮を皮むきでむき、4等分にカット。
- ③ 酥炸の衣とマヨネーズソースをそれぞれ合わせる。
- ④ 鍋をならし、油お玉6杯を揚げ油とし、アスパラを油通しし、塩をふっておく。
- ⑤ 同じ揚げ油で海老を1尾ずつ揚げておく。
- ⑥ 鍋をならしマヨネーズソースを低温で焦がさないように加熱し揚げておいた海老をからめる。
- ⑦ 海老を皿に盛り、アスパラガスを飾る。



3年2学期9月実習

一ロメモ：フランス料理の代表的ソース、マヨネーズを取り入れた香港料理。

麻婆豆腐 [マーボ豆腐] C-03



■作り方

- ① 材料を用意する。
豆腐を1.5cm角のサイコロに切る。
豆鼓を粗めのみじん切りに、葱花を切る。
調味料AとBを計り、それぞれ合わせておく。
- ② 鍋をならし、油大2で挽肉を火が通るまで炒め、調味料Aを加え油が透き通るまでよく炒める。
- ③ ②に調味料Bを加え、油が澄むまでしっかりと炒め、スープ・豆腐・日本酒を加え中火で沸かす。
- ④ 豆腐を指でつまみ芯が柔らかくなったのを確認し、醤油・化学調味料で味を調える。
- ⑤ 葱花を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤をよく煎り焼き、皿に盛り花椒粉（粉山椒）をふりかける。

■材料（2人分）

■ 木綿豆腐	1/2 丁
■ 豚挽肉	60 g
■ 葱花	小 1・1/2
■ 花椒粉	適量
■ スープ	110 cc

調味料A

■ 甜麵醬	大 1
■ 濃口醤油	大 1/2

調味料B

■ 豆板醬	10 g
■ 豆鼓	2 g
■ ニンニクペースト	4 g
■ 日本酒	小 1
■ 濃口醤油	大 1・1/2
■ 化学調味料	小 1/2
■ 水溶き片栗粉	
（水 大 1：片栗粉 大 1）	

3年2学期11月実習

一ロメモ：豆板醬と甜麵醬が麻婆豆腐に深みを与えます。仕上げに四川省産山椒をかけることで、本場の味を楽しめます。

百花吐詞 [パイファアトースウ] 海老トーストの揚げ物 C-04

■材料（2人分）

■ 海老	100 g
■ 豚背油	18 g
■ ラード	9 g
■ トースト（12枚切り）	2 枚
■ レモン	1/8 個

調味料（あん）

A	■ 塩	小 1/4
	■ 砂糖	小 1/4
	■ 胡椒	適量
	■ 片栗粉	小 1/4
	■ 麻油	小 1/4

■作り方

- ① 海老を塩小1/2と片栗粉大1/2でよくもみ、流水で塩ぬぎし、よく洗い布巾でくみ水気を取り除き、ぶつ切りにする。（1尾を4等分）
- ② 豚背油を粗めのみじん切りにする。
- ③ 水気をよく取った海老と豚背油をボウルに入れ、調味料Aを加えて粘りがでるまでよく練る。
- ④ ラード・片栗粉を加え混ぜ、仕上げに麻油を加え混ぜる。
- ⑤ トーストの表面（接着面）に片栗粉をふって、できあがったあんの半分位の量を塗り、もう一枚で挟む。
- ⑥ 鍋をならし、油お玉6杯を火にかけ、低い温度から時間をかけてゆっくりと揚げる。
- ⑦ 揚げた後、包丁で適当な大きさに切り、皿に盛りレモンを添える。

3年2学期12月実習

一ロメモ：低温の油からゆっくり揚げるのが美味しく作るポイントです。



C-03 酸辣湯麺 [サーラータンメン] 五目入りサワースープ麺

■材料 (2人分)

- 干し海老 (水に戻す) — 10 g
- A
 - 豚バラ肉 (ポイル) — 50 g
 - 筍の水煮 — 1/4 個
 - ハムスライス — 1 枚
 - 干し椎茸 (水に戻す) — 1 枚
 - 白菜 — 1/8 玉
 - えのき茸 — 1/6 パック
 - 春雨 (水に戻す) — 25 g
 - 木綿豆腐 — 1/8 丁
- そば玉 — 2 玉
- 毛湯 — 1200 cc
- 香菜 — 適量

調味料

- B
 - 日本酒 — 小 2・1/2
 - 塩 — 小 2・1/2
 - 化学調味料 — 小 1・1/5
 - 濃口醤油 — 52 cc
 - 黒胡椒 — 小 2/5
 - 白胡椒 — 小 2/5

- 水溶き片栗粉
(水 60 g : 片栗粉 40 g)
- 溶き卵 — 1 個
- 酢 — 大 2~大 4
- 辣油 — 適量



3年2学期11月実習

■作り方

- ① 干し海老を水に戻し、適当な粗みじんに切る。Aの材料を極細に切る。
(豆腐は切った後、水に浸しておく)
- ② 鍋に分量の毛湯を沸かし、干し海老、豆腐以外の材料、Bの調味料を加え軽くひと沸きさせる。(沸かしすぎて濁らないように気をつける)
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐を加え溶き卵をまわし入れ、優しく混ぜる。
- ④ 酢大1~大2を事前に器に注ぎ、スープを半分まで盛り軽くまぜる。
- ⑤ ゆでたそばを加え、食べ易くするため軽く混ぜスープをからめる。
- ⑥ 残りのスープをさらに盛り、好みで辣油、香菜を飾る。

一口メモ：酸味と辛味が調和した中国料理特有の味付けです。





■材料 (2人分)

- モンゴイカ —— 120 g
- ブロッコリー —— 1/2 株 (可食80g)
- 黄ニラ —— 1/20 束
- 大葱姜 —— 適量
- 木耳 (戻し済み) - 60 g

モンゴイカの下味

- 日本酒 —— 小 1/2
- 胡椒 —— 適量
- 片栗粉 —— 小 1
- サラダ油 —— 小 1

碗献

- 化学調味料 —— 小 1/4
- 塩 —— 小 1・1/4
- 砂糖 —— 小 1
- 日本酒 —— 小 2
- 酒釀 —— 大 3
- 胡椒 —— 適量
- 水溶性片栗粉
(水 大1:片栗粉大1)
- 毛湯 —— 大 4

翡翠の素

- バジルの葉 —— 2 枚

3年2学期9月実習

■作り方

- ① 材料を用意。
 - ・モンゴイカ (花)
 - ・黄ニラ (3cm)
 - ・大葱姜・碗献
 - ・木耳の固い部分を取り除き、一口大に手でちぎる
 - ・ブロッコリーは一口大にカットし、ボイル
 - ・翡翠の素 (バジルの葉、パセリをよく刻みサラダ油を加える)
- ② モンゴイカを洗い、布巾でくるみ、下味を入れる。
- ③ 鍋をならし、油お玉6杯を適温まで加熱し、ブロッコリーをサッと油通しし、油をよくきる。同じ油でモンゴイカを油通しし、炸鍍でよく油を切る。
- ④ 同じ鍋で大葱姜を炒め、翡翠の素・黄ニラ・炸鍍の材料を加え焦げないように軽く炒める。
- ⑤ 碗献を鍋のふちからまわし入れ、ひとつにまとまったら化粧油をたらし皿に盛る。

一口メモ：爽やかなバジルの香りを中国料理に取り入れた料理です。中国料理のメニューで翡翠の文字があれば緑色の料理です。



C-06 海鮮餃 [ハイ セン ジョウ] 海鮮の蒸しぎょうざ

■材料 (2人分)

■ 海老	40 g
■ ホタテ貝柱	40 g
■ 豚背油	20 g
■ 筍の水煮	20 g
■ グリーンアスパラガス	1/2 本

あん調味料

■ 塩	小 1/6
-----	-------

A	■ 砂糖	小 1/4
	■ 濃口醤油	小 1/12
	■ 芝麻醤	小 1/6
	■ 胡椒	適量

■ 片栗粉	小 1/2
■ 麻油	小 1/6
■ 葱油	小 1/6

皮材料

■ 浮き粉	35 g
■ 熱湯	75 cc
■ 片栗粉	17.5 g
■ ラード	小 1/2
■ 塩	小 1/4
■ サラダ油	適量



■作り方

- ① 海老とホタテ貝柱の下ごしらえ。
海老を剥き背わたを取り塩と片栗粉を加えよくもみ、水に流し布巾でくるみ水気をよく取る。
ホタテ貝柱も布巾でくるみ水気をよく取っておく。
- ② 材料を用意。
海老とホタテ貝柱を半量8mmの角切り、残りの半量のみじん切り。
アスパラガスは輪切り、背脂のみじん切り、筍は2cmの長さの極細切りにし水からゆでて臭みを取り、水気をふきとる。
- ③ あんを作る。
海老に塩を加えて粘りが出るまでよく練り、ホタテ貝柱を加えさらに練り、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。筍・アスパラガス・背脂を加え混ぜ、さらに麻油・葱油を加えてよく混ぜる。(15gずつに分け、冷蔵庫に入れて締めておく)
- ④ 皮を作る。(熱いうちに包む)
鍋に湯を沸かし、浮き粉が入ったボウルを湯煎にかける。(冷めにくくするため)温まったら麺棒で素早く混ぜながら熱湯を加え混ぜ、片栗粉を加えて混ぜる。またまったらそのままひっくり返して蒸らす。(2分、粘りを出し扱い易くするため)ボウルから取り出しよく練り、さらに塩・ラードを加えて混ぜまとめる。
- ⑤ 包んで蒸す。
皮は12gに手でちぎって丸め、中華包丁の腹にサラダ油を塗り、上から弧を描くように押しつぶし8cm丸の皮にする。サラダ油のついた面を下に向け、手のひらにのせ、あんを包む。蒸し器にクッキングシートを敷き、並べて8分蒸し、芥子ソースを添える。

芥子ソース

■ 醤油	大 1
■ 酢	大 1
■ 麻油	大 1/2
■ 溶きからし	適量

3年2学期12月実習

一口メモ：浮粉を使った皮「澄麺皮・トウメン皮」を使っているため、海鮮のプリプリとした食感とよく合います。

干焼蝦仁 [ガン ソウ シャー レン] 海老のチリソース煮

C-07



■材料 (2人分)

- 海老 _____ 12 尾
- レタス _____ 適量
- 葱花 _____ 大 2

海老下味

- 塩 _____ 1 つまみ
- 化学調味料 _____ 1 つまみ
- 日本酒 _____ 小 1/2
- 片栗粉 _____ 小 1
- サラダ油 _____ 小 1

調味料A

- 酒釀 _____ 大 4
- トマトケチャップ _____ 大 1
- 豆板醤 _____ 大 4/5
- おろし生姜 _____ 4 g
- おろしニンニク _____ 2 g

調味料B

- 毛湯 _____ 160 cc
- 日本酒 _____ 大 1
- 砂糖 _____ 大 2
- 塩 _____ 小 1
- 化学調味料 _____ 小 1
- 葱花 _____ 1/6 本
- 溶き卵 _____ 大 1
- 化粧油 _____ 大 1
- 酢 _____ 適量
- 水溶き片栗粉
(水 大 1 : 片栗粉 大 1)

■作り方

- ① 海老を剥き背わたを取り、塩と片栗粉を加えよくもみ、水に流し布巾でくみ水気をよく取る。
- ② 海老に下味を入れ粘りが出るまでよくもみ、片栗粉を加えサラダ油を加える。
- ③ 材料を用意。
レタスを千切りに切り水洗いし、水気をよくきる。葱花を切る。
- ④ 鍋をならし、海老を油通しし炸釜にあける。
- ⑤ 同じ鍋で油大1と調味料Aを加え軽く炒める。
- ⑥ 毛湯を注ぎ、日本酒・砂糖・塩・化学調味料を加え味を調べ、葱花を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れ卵に火を通し、鍋のまわりから化粧油をたらず。
- ⑧ 鍋の底を焦がすようにゆっくりとお玉で混ぜ、酢をたらし皿に盛りレタスを飾る。

3年1学期6月実習

一口メモ：海老を塩と片栗粉でよく洗うことで、海老の臭みが取れプリプリ感が増します。また、最後に溶き卵を入れることで調和がとれ優しい仕上がりになります。

C-09 坦々麺 [タンタンメン] 四川風辛子つゆそば

スープ材料

- 水 ————— 2.5 L
- 豚骨（豚ロース骨） — 250 g
- 鶏胸ガラ ————— 500 g
- 白葱（青い部分） — 1/4 本
- 生姜スライス ————— 1.5 枚

1人前の碗献（スープ300cc分）

- 芽菜 ————— 小 1/2
- 化学調味料 ————— 小 1/2
- 酢 ————— 小 2
- ラード ————— 小 1/2
- 濃口醤油 ————— 大 4
- 芝麻醤 ————— 大 4
- 辣油 ————— 大 2
- 葱花 ————— 大 2

炸醤（ジャージャン：肉味噌）2人前

- 豚挽肉 ————— 100 g
- 甜麵醤 ————— 20 g
- 濃口醤油 ————— 5 g
- 化粧油 ————— 大 1

その他の材料

- 麺 ————— 2 玉
- 小松菜 ————— 適量



■作り方

- ① スープを作る。
分量の水を火にかけ沸騰後、材料を加える。再び沸騰後アクを取り1時間弱火で煮る。
- ② 炸醤を作る。
鍋をならし挽肉を炒め、甜麵醤と濃口醤油を加え水分がなくなるまで炒め、化粧油を垂らしポウルに移す。
- ③ 小松菜・葱花のカット。
- ④ 表記の順で碗献を作る。（碗献の後、葱花を加える）
- ⑤ たっぶりの湯で小松菜をポイルしおか上げし、同じ湯に麺を入れ、ポイルができあがるまでに碗献の入った丼にスープを張り、麺を盛り小松菜・炸醤を飾る。（おか上げ：ザルに取り出し、水をかけないこと）

3年2学期12月実習

一ロメモ：四川省の担々麺は「つゆ」がなく、天秤棒で担いで売るためこの名前が付いたと言われています。



C-10 柚子肥肉 [ユウ ズウ フェイ ルウ] 豚トロの柚子胡椒炒め

■材料 (2人分)

- 豚トロ肉 —— 120 g
- 白ねぎ —— 1/3 本
- 小松菜 —— 適量
- 大葱姜 —— 適量
- 柚子の皮 —— 適量

豚トロ下味

- 化学調味料 —— 小 1/6
- 塩 —— 小 1/6
- 胡椒 —— 適量
- 日本酒 —— 小 1/2
- 片栗粉 —— 小 1
- サラダ油 —— 小 1

碗献

- 柚子胡椒 —— 2 g
- 化学調味料 —— 小 1/2
- 砂糖 —— 小 1・1/2
- 塩 —— 小 1/2
- 日本酒 —— 小 2
- 毛湯 —— 大 4
- 水溶き片栗粉
(水 小1・1/2 : 片栗粉 小1・1/2)



■作り方

- ① 豚トロ肉を適当な大きさに切り、流水にさらし血抜きする。
布巾でくみ、水気をよく取り下味を入れる。
- ② 材料を用意する。
白ねぎは縦半分に切り、適当な長さに切りよく洗う。
小松菜は茎と葉に分け、適当な長さに切りよく洗う。
柚子の皮は千切りにする。大葱姜・碗献を用意する。
- ③ 鍋をならし、油お玉5杯を適温まで加熱し、豚トロ肉を加えサッと油通しし、小松菜の葉をのせた炸燗で油を切る。
- ④ 空になった鍋で炸燗の材料を軽く炒め、再び炸燗で油をよく切る。
- ⑤ 油小2を鍋に敷き、大葱姜を軽く炒め、炸燗の材料を加える。
碗献をよく混ぜながら、加えては混ぜを繰り返し、まとめながら皿に盛る。
- ⑥ 柚子の皮を飾る。

3年3学期1月実習

一口メモ：豚トロ肉を塩味でいためた料理です。柚子の季節にはぜひ作りたい一品です。





健康を学ぶということ



これまで食の現場では「調理師の資格など持っていなくてもかまわない」という考え方がむしろ一般的でした。

ところが、時代が変わり、特に衛生面で、食物生産者の責任が厳しく問われるようになり、衛生的な知識とそれに基づく対策は、調理に携わる者に必須となりました。新聞紙面ににぎわす食中毒事件も、基本的な衛生対策をしていれば、未然に防げたのではないのでしょうか。

また最近では、国際的な流通が発達し複雑化した結果、日本では規制されている添加物等が、輸入食材に紛れて私たちの口に入っている可能性もあります。

このような状況下で、調理師養成課程に義務付けられている公衆衛生や法規に関する教科目は、お客様の安全を守るという観点から、以前と比べてより重要性を増しています。そこでは、調理師を持っていることが消費者に対する安全・安心の大きな指標となります。今後、単なる「料理人」ではなく、「調理師資格」の重要性・必然性はさらに増していくことでしょう。

ところで、最近では、これに加え調理師にとってもう一つ、重要性が増している知識があります。それは「健康」です。

日本は医療大国です。しかし、医療のレベルが高いというプラス面に隠れて、医療費の支出が非常に多いという課題を抱えています。一定年齢以降、誰もがなんらかの持病、特に生活習慣病を持っているのがもはやあたり前になっています。そういう人は、安心して心から美食を楽しむことはできません。また、食を楽しむことによって健康を損なうという矛盾が、現実にあちらこちらで起きています。

お隣の中国には「医食同源」「薬食同源」という考え方があります。日頃からバランスの取れた体にいい食事をとることで病気を予防し治療しようという考え方で。

調理師養成課程には、栄養学の教科目が義務付けられています。これは、人間の体を成長させ、健全に維持するために必須の栄養素を、食物から過不足なく摂取する必要性を満たすためのものです。

いま日本では、これを一歩進めて、すでに何らかの病気を抱えて悩んでいる人が、美味しいものを食べたいという欲求を満たしながら、同時に体の悪いところを改善することができる、そんな料理が求められているのではないのでしょうか。

美味しいものへの欲求は、たしかに傲慢かもしれませんが、それだけに人間の根源から発せられたものでもあります。

料理において、安心・安全は何よりの基本ですが、今後はそこから一歩進み「料理によってさらに健康になる」という視点こそが求められるようになるのではないかと考えています。おかや山陽高校は、そういう調理と料理の両方を兼ね備えたこれからの担い手たちを育てていきたいと思っています。

韓国の元気をいただく

韓国料理担当講師 木川 義史

スタイリッシュで落ち着いた雰囲気のお店で、本格韓国料理から創作料理まで幅広く楽しめます。韓国が育んだ食材や調味料を知りぬいたシェフだから、辛いばかりではなく、本当においしい極上の韓国料理がいただけると評判です。

木川さんは岡山の韓国料理店「ト傳（ぼくてん）」で修行し独立。木川さんの料理はト傳の奥さんが絶賛する味。週末は若い人や女性でにぎわっています。

■KOREAN DINING 貴仙

倉敷市神田3-9-13 TEL: 086-444-6400

営業時間: [月~土] 17:30~24:00

: [日・祝] 17:30~23:00

定休日: 年中無休



K-B1 韓国料理の基礎知識

周辺の日本料理や中国料理と比べ、スープ類（湯：タン、クク）が多く、唐辛子を用いた料理が多い。唐辛子はもともと中南米原産だが、17世紀に日本を経由して朝鮮半島に入り（このため当初「倭芥子」と呼ばれた）、現在の韓国・朝鮮料理に彩りと辛みを添える上で欠かせない食材の一つとなっている。

道教の陰陽五行の思想にのっとり、五味、五色、五法をバランスよく献立に取り入れることを良しとする。

■五色

- ・赤
- ・緑
- ・黄
- ・白
- ・黒

■五味

- ・甘
- ・辛
- ・酸
- ・苦
- ・塩

■五法

- ・焼く
- ・煮る
- ・蒸す
- ・炒める
- ・生

カクテキ・オイキムチ K-01



■材料（2人前）

- 大根 _____ 100 g
- きゅうり _____ 1/2 本
- にんじん _____ 1/8 本
- 青ねぎ _____ 1 本
- 塩 _____ 適量
- 化学調味料 _____ 適量

合わせダレ

- 梨すりおろし _____ 25 g
- 生姜すりおろし _____ 2 g
- ニンニクすりおろし _____ 2 g
- 砂糖 _____ 大 2
- 粉唐辛子 _____ 大 1・1/2
- ゴマ _____ 大 1
- イワシエキス _____ 小 1

■作り方

- ① 大根・きゅうりは長さ4cm、幅5mmくらいの棒状に切る。
- ② にんじんは千切り、青ねぎは4cmの長さに切る。
- ③ 大根・きゅうり・にんじんをボウルに入れ、塩小1・化学調味料少々を混ぜ合わせ重石をして漬けておく。
- ④ 合わせダレをすべて混ぜておく。
- ⑤ ③の水分が出たらよく絞る④と混ぜ合わせる。



2年3学期1月実習

一口メモ：今では世界中で食されるキムチですが本場韓国のキムチは一味違うようです。本場の材料は、白菜、大根はもちろんのこと、アミの塩辛、カタクチイワシを塩辛にした液など様々です。

K-05 トッポギ煮

■材料（2人前）

- トッポギ ————— 10 本
- 豚ばらスライス — 50 g
- 玉ねぎ ————— 1/4 個
- キャベツ ————— 30 g
- 青ねぎ ————— 1 本
- ゴマ油

- ※豚バラ : 一口大
 玉ねぎ : くし切り
 キャベツ : 一口大
 青ネギ : 3~4cm幅

タレ

- コチュジャン ——— 50 g
- 砂糖 ————— 大 1・1/2
- おろしニンニク — 適量
- 水 ————— 50 cc



■作り方

- ① タレを合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。
ある程度火が通ったら野菜を加えタレを入れる。
- ③ トッポギを加える。
- ④ 弱火で煮込み、トッポギが軟らかくなりタレに濃度がついてきたら、青ねぎを加え火を止める。

2年1学期5月実習

一口メモ：トックという餅を甘辛く煮た料理。最近ではトック=餅という意味で使われるが、本来は「トッ」=餅「クッ」=汁の意味です。韓国には餅のカフェもあるようです。



チャプチェ K-04



■作り方

- ① 牛肉に下味をつける。
(塩適量・濃口醤油小1・酒適量・おろしニンニク適量)
- ② タレをあわせる。
- ③ 水で戻した韓国春雨をポイルする。長ければ半分に切る。
- ④ フライパンで牛肉を炒め合わせたタレ、韓国春雨を加える。
- ⑤ ニラ以外の野菜を入れ炒めしんなりになったらニラを加える。
- ⑥ 火を止めて仕上げにゴマ・ゴマ油を適量加えからめる。

一口メモ：春雨を使った韓国のお惣菜。日本や中国の春雨と違い韓国春雨はさつまいもを原料としています。モチモチとした弾力が特徴です。

■材料（2人分）

- 韓国春雨 ————— 70 g
- 牛肉スライス ————— 70 g
- キクラゲ ————— 5 g
- 玉ねぎ ————— 1/4 個
- にんじん ————— 1/8 個
- 椎茸 ————— 1 枚
- ニラ ————— 1/8 束

※牛肉 : 一口サイズに切る
 キクラゲ: 水で戻し細切り
 玉ねぎ : くし切り
 にんじん: 千切り
 椎茸 : スライス
 ニラ : 4cm幅

タレ

- オイスターソース ——— 大 1・1/2
- 濃口醤油 ————— 大 1
- みりん ————— 大 1
- 酒 ————— 大 1
- 砂糖 ————— 大 1/2
- ゴマ油 ————— 小 1
- ニンニク (みじん切り) — 1 片

2年2学期11月実習

ニラチヂミ K-02



■材料（2人前）

生地

- 薄力粉 ————— 80 g
- 卵 ————— 1 個
- かつおだし ————— 90 cc
- ニラ ————— 1/2 束
- ゴマ油 ————— 適量

タレ

- 濃口醤油 ————— 大 1
- 米酢 ————— 大 1・1/2
- ゴマ ————— 小 1
- 粉唐辛子 ————— 適量
- おろしニンニク ——— 適量

■作り方

- ① ニラは4cmの長さに切る。
- ② 生地を合わせる。(この時あまり混ぜないようにする)
- ③ タレを合わせておく。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し弱火で生地を両面焼く。

一口メモ：韓国では「雨が降ったらチヂミの日」という言い回しがあるようです。どんな食材でも作れてしまうので雨の中買い物に行かなくても済むからとか。ここではニラチヂミを紹介しましたが、野菜、海鮮など、なんでもチヂミに変身です。

2年1学期4月実習



K-03 牛肉プルコギ

■材料 (2人前)

- 牛肉スライス —— 200 g
(すき焼き用)
- えのき茸 —— 1/2 パック
- しめじ —— 1/2 パック
- 玉ねぎ —— 1/4 個
- にんじん —— 1/8 本
- 青ねぎ (青い部分) — 2 本

※玉ねぎ：くし切り
 人参：千切り
 青ネギ：4～5cm幅

タレ

- 梨 —— 100 g
- ニンニク —— 1 片
- 玉ねぎ —— 1/4 個
- 青ねぎ (白い部分) — 2 本
- 濃口醤油 —— 50 cc
- みりん —— 大 1
- 水あめ —— 大 1
- 砂糖 —— 大 2・1/2
- ゴマ —— 小 1
- ゴマ油 —— 小 1
- 黒胡椒 —— 適量
- 水 —— 120 cc

※梨はすりおろし

ニンニク・玉ねぎ・青ねぎはみじん切り



■作り方

- ① タレをすべて合わせ牛肉を漬け込む。(約半日)
- ② フライパンにゴマ油を熱し漬けた牛肉を炒める。
ある程度火が通ったら野菜を加える。

2年2学期10月実習

一口メモ：今や誰もが知っている韓国料理。「プル」は火、「コギ」は肉。日本で言う焼肉とは違い、どちらかという
とすき焼きに近い感じです。



■作り方

- ① スープを合わせておく。
- ② 鍋に玉ねぎを敷いてその上に乾麺をのせる。
- ③ 乾麺を隠すようにキャベツをのせる。
- ④ ③のまわりにイカ・豚肉・トッポギ・スパムをきれいに盛りつけ、中央に半分に切ったゆで卵と青ねぎをのせる。
- ⑤ スープを注ぎ、火にかけ材料が軟らかくなれば出来上がり。

■材料（2人前）

- キャベツ ——— 1/8 玉
- 玉ねぎ ——— 1/4 個
- 青ねぎ ——— 2 本
- 卵 ——— 1 個
- イカ ——— 50 g
- 豚バラスライス — 50 g
- スпам ——— 50 g
- （なければソーゼージ）
- トッポギ ——— 6 本
- 乾麺 ——— 1 パック

※キャベツ：1口大

- 玉ねぎ：くし切り
- 青ねぎ：4cm幅
- 卵：ゆでる
- イカ：-口大
- 豚肉：-口大
- スパム：-口大

スープ

- 鶏ガラスープ ——— 1 L
- 濃口醤油 ——— 大 2
- コチュジャン ——— 大 2
- ゴマ油 ——— 小 1
- おかゆ ——— 20 g
- （ミキサーにかける）
- おろしニンニク — 小 1
- タシダ ——— 大 3
- （牛コンソメ）
- 粉唐辛子 ——— 大 1

2年3学期2月実習

一口メモ：「ブテ」とは韓国語で「軍隊・部隊」の意味。朝鮮戦争のころ食材が乏しかった時に米軍の払い下げの材料を鍋に入れて煮込んだのが始まりとか…。



K-07 サムゲタン

■材料（2人前）

- 鶏ガラスープ —— 1 L
- 丸鶏 —— 1 羽（500～600 g）
- 高麗人参 —— 2 本
- なつめ —— 2 個
- もち米 —— 60 g
- ニンニク —— 2 片
- 生姜 —— 20 g
- 青ねぎ —— 1 本
- 白ねぎ —— 1 本
- 塩・胡椒 —— 適量

■作り方

- ① もち米を洗っておく。
- ② 腹の中をよく洗った丸鶏にもち米を詰め込み竹串で止める。
- ③ 鍋に鶏ガラスープと②を入れ沸騰させる。
- ④ 沸騰したら弱火にして1時間ほど煮込む。
- ⑤ 高麗人参・ニンニク・生姜・白ねぎを加え、さらに30分程度煮込む。
- ⑥ なつめを加えさらに30分煮込む。
- ⑦ 塩・胡椒で味を調えきざんだ青ねぎを飾る。



2年2学期12月実習

一口メモ：韓国を代表する薬膳料理。辛い料理が多い中、まったく唐辛子を使わない料理の代表格です。

K-08 韓国冷麺

■材料（2人分）

- 鶏ガラスープ —— 500 cc
- だし昆布 —— 4 g
- かつおぶし —— 3 g
- 塩 —— 大 1/4
- 化学調味料 —— 適量
- 薄口醤油 —— 大 2
- みりん —— 大 1・1/2
- 砂糖 —— 大 1・1/2
- 米酢 —— 大 1・1/2
- ゆで卵 —— 1 個
- キムチ —— 適量
- きゅうり —— 1/4 本
- ゴマ —— 適量
- ゴマ油 —— 適量
- きざみのり —— 適量
- 韓国麺

■作り方

- ① スープを作る。鶏ガラスープにだし昆布・かつおぶしを入れスープを取る。米酢以外の調味料を加え冷めたら米酢を入れる。
- ② きゅうりを千切りにして塩・ゴマ・ゴマ油・粉唐辛子適量で味付けする。
- ③ 麺をポイルして水でよく洗いぬめりを取り、氷水でしめてしっかり水分を取る。
- ④ 器に麺を盛りスープを注ぐ。上にゆで卵・キムチ②をのせゴマ・ゴマ油・きざみのりをのせる。

2年2学期9月実習

一口メモ：日本では、暑い夏にそうめんや冷やし中華などの冷たい麺料理が好まれます。韓国冷麺も日本では夏に人気のメニューですが、韓国では冬に温かい部屋で食べることが多いようです。

ナムルピビンバ K-09



2年1学期6月実習

■作り方

- ① 豆もやし、ほうれん草をボイルする。ほうれん草は冷めたらよく絞り味付けする。塩小1/4・化学調味料適量・おろしにんにく適量・ゴマ小1・ゴマ油小1で混ぜる。
- ② 大根と人参は千切りにして、塩適量・砂糖大1/2・濃口醤油大1/2・米酢大1・ゴマ小1で漬け込む。
- ③ ぜんまいは長いものはカットしてフライパンで炒め、水100cc・醤油40cc・みりん大1/2・砂糖大1・1/2を加えて10分程度煮込む。煮汁をすてて冷ます。冷めたらゴマ小1・ゴマ油小1・おろしニンニク適量を混ぜる。
- ④ 牛ミンチはニンニクみじん切りと一緒に炒め、砂糖大2・濃口醤油35cc・ゴマ小1・粉唐辛子適量で味付けする。
- ⑤ 卵は目玉焼きにする。
- ⑥ 器にゴマ油適量をぬりご飯を入れる。その上に⑤を乗せる。その周りに①から④を彩りよく盛り付ける。
- ⑦ コチュジャンときざみのりを乗せる。

■材料（2人前）

- ご飯 適量
- 豆もやし 1/2 パック
- ほうれん草 1/2 束
- 大根 20 g
- にんじん 20 g
- ぜんまい水煮 100 g
- 卵 2 個
- コチュジャン 適量
- きざみのり 適量
- 牛ミンチ 150 g
- ニンニクみじん切り 1 片
- 濃口醤油
- みりん
- 砂糖
- ゴマ
- 粉唐辛子
- 化学調味料

一口メモ：韓国では5つの色の食材を5種類の味に味付けした料理を食卓に並べることで、栄養バランスのとれた健康的な食生活が送れると考えられているそうです。



キムパ K-10

■材料（2人前）

- ご飯 適量
- 焼き海苔 2 枚
- たくわん 適量
- かにかまぼこ 適量
- ほうれん草 1/4 束
- にんじん 1/8 本
- 牛ミンチ 70 g
- ニンニクみじん切り 1 片
- 濃口醤油
- 砂糖
- ゴマ
- 塩
- ゴマ油

■作り方

- ① 牛ミンチをニンニクと一緒に炒め、濃口醤油大1・砂糖大1・ゴマ大1/2で味付けする。
- ② にんじんは棒状に切ってボイル、ほうれん草もボイルしてしっかり水分を絞る。
- ③ ご飯に味付けする。塩小1/4・ゴマ小1・ゴマ油小1を混ぜ合わせる。
- ④ まきすに焼き海苔を置き③を半分までのせ、①②をのせ、さらに手で割いたかにかまぼこを真ん中にのせて手前から巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさ（8等分）に切って盛り付ける。

2年3学期2月実習

一口メモ：「キムパ」とは韓国の代表的な軽食。日本でいう海苔巻き。キムパを切るとき、包丁にゴマ油を塗って切ると香ばしくて美味しさが増します。



普通科 製菓衛生師コース



厚生労働省指定 製菓衛生師養成施設

高校時代に取得できる製菓衛生師(国家資格)。
“スキ”が仕事になる近道。

『製菓衛生師』とは、お菓子を作る人の資質を向上させ、公衆衛生の向上及び増進に寄与することを目的に設けられた国家資格です。

おかやま山陽高校では皆さんの夢を叶えるため中四国の高校では初の製菓衛生師コースをつくりました。



[学びのポイント]

POINT
1

在学中に「製菓衛生師(国家資格)」が取得可能

高校2年終了時に、国家資格である『製菓衛生師』の受験資格が得られます。3年生では国家試験にチャレンジし、『製菓衛生師』の資格取得が可能です。

POINT
2

お菓子作りが大好き。
その一歩先へ行ってみませんか。

家でクッキーやケーキを作ったことのある人、現役プロの先生から本格的に学びませんか。洋菓子・和菓子からパン作りまで、製菓に必要な知識と確かな技術を習得します。

POINT
3

美味しいお菓子は人を幸せにします!

美味しいお菓子はこだわりの素材、優れた技術によって生まれます。美味しいお菓子でみんなの笑顔をつくりませんか。

■ 一流パティシエによる校外講師陣



【製菓実習】

伊藤 嘉浩先生

総社市

「パティスリー シェルブルー」
オーナーパティシエ

豊富な知識と経験を活かし、一人ひとりの生徒の目線に合わせてながら、楽しい授業を行います。



➔ PICK UP CURRICULUMS

[ピックアップ カリキュラム]

製菓実習

一流パティシエが、プロになるための実践的な基礎を直接指導します。

製菓理論

一流パティシエから、プロになるために重要な知識を確実にマスターします。

校外実習

岡山、福山の有名菓子店で校外実習を実施。プロの現場を体験学習し、現場で必要とされる即戦力を養います。



➔ 経営ノウハウを養う、“ル・フチュール”^{製菓工房}

直接お客様とふれあえる体験は貴重

仕入れ、製造、ラッピング、販売を通して、店舗経営のノウハウを身につけることができます。

仕入れ ➔ 製造 ➔ ラッピング ➔ 販売 ➔ お客様へ

TEACHER'S VOICE



未来へ

藤田 春香先生 [5期生]

「ル・フチュール」(生徒が経営する菓子工房)とは、フランス語で「未来」。このコースには、生徒一人ひとりの未来が輝いたものになるように…との私達の熱い想いが込められています。プロのパティシエ、和菓子職人、パン職人など多彩な講師陣があなたを待っています。私達と一緒に夢を追いかけてみませんか？



[製菓理論]

竹内 友洋先生

岡山市
「パティスリーカフェ ジュクール」
オーナーパティシエ

現場の旬の話を織り交ぜながら、製菓理論をより身近に、生徒にわかりやすい授業を展開します。

2010年

おかやま山陽高校に 普通科 製菓衛生師コースが 新たに生まれました。 そして2011年…

第4回高校生スイーツ甲子園優勝！

高校生が菓子やデザートを作成し、その味やアイデアなどを競う貝印株式会社「第4回全国高校生スイーツ選手権大会」（愛称：貝印スイーツ甲子園）で、おかやま山陽高等学校の生徒が全国優勝を果たしました。

全国優勝を飾ったのは、去年新設された普通科製菓衛生師コース2年の三好智博さんと辻司桃さん、榎角知佳さんの3人。

貝印スイーツ甲子園は、同一高校に在学する3人1組（男女混合可）がチームとなってスイーツを作成するもので、食生活の充実や食文化への理解を深めると同時に、スイーツを通じた自己表現や高校時代の仲間との思い出づくりの機会を提供すること、将来のパティシエや製菓分野への進路の機会づくりを創出することを目的としています。

今大会は「高校生活」をテーマにオリジナル作品を募集し、全国から269校654通の作品が寄せられ、当大会のアドバイザースタッフを務めるフランス菓子・料理研究家の大森由紀子先生と地区予選の審査員による書類選考を経て、全国6地域8ブロックの予選大会を実施。決勝戦では、勝ち残った8チームがアイデアや出来栄を競い、チームワークよく独自のスイーツを作り上げていく姿に、会場は驚きと感動に包まれ大いに盛り上がりました。

おかやま山陽高等学校の作品名は「Parijane(パリジャン)」で、授業で被災した岩手県の高校にマドレーヌと共にメッセージを送ったところ、お礼の言葉をいただいたという思い出を表現しています。紅茶のムースとフルーツがうまく調和した高校生らしい作品です。





夢を叶える場所がある…

おかやま山陽高校 調理科

OKAYAMA SANYO HIGH SCHOOL COOKERY COURSE

おかやま山陽高校

調理科での3年間で学ぶ、

650種のレシピから厳選！



www.okayama-sanyo-hs.ed.jp

Collection of Recipes
OKAYAMA SANYO HIGH SCHOOL COOKERY COURSE