

静岡給食協会志太榛原支部 調理技術研修会

W e b 版講演資料

(株)中島屋ホテルズ
焼津グランドホテル
統括調理長 孕石謙二

第1回調理技術研修会にあたり、今回はコロナ禍のなか集合でも研修が困難なため、Web版での講習となりました。みなさま給食施設の一品としてご活用いただければ幸いです。

給食協会よりの指示で下記内容に留意し、一品を作成しました。

- ①静岡県産品の活用
- ②だれでも美味しいを感じて頂けるもの
骨がない、比較的柔らかい素材
- ③給食として使用できる安価な素材
- ④冷凍食品で60～80g程度
- ⑤安定供給が得られるもの

今回の料理は焼津産平鯖、冬が美味しい季節の根菜類やブロッコリーを使用しました。

材料等については、別紙のレシピをご覧ください。

①魚の仕込み

鯖を3枚におろし、塩コショウで味をつけた後小麦粉をつけて揚げます。(油温180℃ 8割の火のとおりで)



②野菜の仕込み

野菜は食べやすい大きさにカット、柔らかくなるまで下茹でし、出汁・醤油で味付けし、浸しておく。



③味の調整

オリーブオイルでにんにくの香りをだし、玉ねぎを炒め、白ワインを軽く詰め、トマトホールをつぶしながら入れる



④仕上げ

揚げた鯖・煮野菜を煮汁ごといれる。3分ほど軽く煮て、別に茹でたブロッコリーを飾って完成です。



注意点

水分量が多くなってしまったときは具材を取り出し、煮汁を軽く詰めてから具材にかけて盛り付ける。
その際、鯖の身崩れが起きやすいので、煮過ぎないようにしてください。

レシピにも記載ありますが、1名あたり170円となります。
ご飯・味噌汁・副食・デザートを含め私どもでは350円を目安に従業員食堂を運営しております。

宿泊施設ではありませんが、私どもも皆様方と同じように従業員食堂があり、現在は調理人の中堅社員が従業員食堂施設長として専従し、予算内で従業員のために美味しい料理を提供すべく日々努力しております。