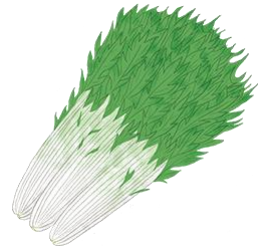




目 次



はじめに

◆ だんだんと北風や寒さが増す晩秋～冬の温かいごちそうです。

1. きのこと入り簡単ラザニア

＊ホワイトソースとミートソースの作り方も載せています。

◆ クリスマスやお正月の料理のとなりに添えたらわくわくしてきます。

2. スタッフドエッグ

◆ 2月のバレンタインデーにもおもてなしができます。

3. チョコレートブラウニー

◆ クリスマス、お正月、大活躍！油で揚げないのでヘルシー！！

4. ローストガーリックポテト

◆ おもてなししたい人へぜひ、お試しください！

5. 炭焼き風チキン～ジャポネーズドレッシングがけ

はじめに

令和4年度も新型コロナウイルス感染症が拡大し、昨年同様、皆さまをお迎えして給食会の調理実習室で実習を行うことはできませんでした。令和4年度当初に講師をお願いしていた国際クッキングスクール 専門調理師 内堀恵子先生にご相談をし、何か形に残るもので、講習会の代わりにしたいとお話しました。

高校に勤務されている栄養士の先生方は、高校生といっても、おそらくもう、大人に近い年齢の生徒さんたちの食事作りをご担当されているのではないかと想像し、入学式、卒業式ほか、学校行事にちなんで作られる給食に使ってもらえる料理がよいのでは・・と思いました。内堀先生に、主になる料理の隣に、花を添えていただけるような単品の料理を載せてほしいと依頼しました。料理選びのもとにしたのは、内堀先生が調理し、作成された『内堀恵子の美味しい歳時料理12か月』です。以下表紙の部分のみですが、写真で紹介しました。この本の中から、内堀先生が選んでくださいました。この本には、他にも内堀先生が作られた美味しくて、美しい料理がたくさん掲載されています。中には、内堀先生がご幼少の頃から、ご両親が作ってくださった手料理も紹介されています。そんな愛情たっぷりの一冊です。毎日給食作りを担当される栄養士の先生、調理師の皆さまに、なにかよいヒントを与えてくれると思います。学校給食は、家庭の“お母さんの手作り料理”の延長にあると思います。

これから寒さが増してくる季節になりますが、皆さま、どうぞ、お身体に気を付けて、美味しい食事作りで、生徒たちを喜ばせてあげてください。



令和4年10月吉日
(公財) 埼玉県学校給食会
専門員 山崎 芳江

講師紹介

料理を考案された内堀先生についてご紹介します。

講師プロフィール

うちぼりけいこ

内堀恵子(専門調理師)

国際クッキングスクール校長

国際学院埼玉短期大学 特別講師

介護食士指導員

専門調理食育推進委員



幼少の頃より、短大調理学教授の母に手ほどきを受け、料理の道に進むことを志願。家庭向きにわかりやすく、作りやすいレシピには定評があり、オリジナルメニューも数多くある。

その他、某メーカーへオリジナルレシピ協力および小冊子へのメニュー提案をし、大手スーパーへの社員研修会などで指導している。また、各種コンテストの審査員やカルチャーセンター講師、各社イベント講習会などで講習も行っている。

メディアにおいては、テレビ埼玉をはじめ、TBSアニメーション DVD 特典映像のフードコーディネーターやテレビ朝日「新・警視庁捜査一課 9 係」第 3 話においてフードコーディネーター担当するなどタレントとの共演もしている。

現在、テレビ埼玉「情報番組 マチコミ」“クックハンド” に出演中(月曜～金曜 午後 5 時～ 放映中)

■ 著書として 2011 年「美味しい歳時料理 12 か月」を出版

