

## 星空雪見法蓮草de学校給食レシピ！

皆さんこんにちは！名寄市立大学保健福祉学部栄養学科学生広報サポーターの中島谷と北西です。今回は、私たちが所属する栄養教諭研究室(指導教員:黒河あおい准教授)の活動について紹介します。栄養教諭研究室では、栄養教諭の実務である食に関する指導と学校給食管理の2つに関連させた研究を行っています。

3年生も終わり、学生生活最後の春休みに、私たちの研究室では卒業研究の一環として、「かんだファーム」の神田勇一郎さんのご協力を頂き、星空雪見法蓮草を使用した学校給食のレシピを作成しました。

### ★星空雪見法蓮草とは？★

皆さんは「星空雪見法蓮草」をご存知ですか？これは、名寄産の寒締めほうれん草です。このほうれん草の名前には「星空の雪を見つめながら、凍てつく寒さに耐えて育つ」という意味が込められています。冬には-30℃近く気温が下がる名寄の厳しい寒さの中で、たくましく育った星空雪見法蓮草は、ほうれん草特有のえぐみが少なく、なんと！！糖度が12度以上あります。その甘味は果物に匹敵するほどです。

また、星空雪見法蓮草はビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの栄養価が高いことも特徴です。

星空雪見法蓮草や「かんだファーム」について知りたい方は上川総合振興局のホームページをご覧ください。

([http://www.kamikawa.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/139\\_farmkanda.htm](http://www.kamikawa.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/139_farmkanda.htm))

### ★活動内容★

星空雪見法蓮草を使用して、学校給食で提供できるレシピを作成しました。レシピ作成の条件は以下の通りです。

- ①主食・汁物・主菜・副菜の1食分の献立を立てる
- ②できるだけ地場産物を組み合わせる
- ③作り方は家庭用ではなく、学校給食の調理機器での方法を考慮する
- ④当日は、作業工程表に基づき調理を行う

星空雪見法蓮草の素材を生かした料理になるよう、研究室担当教員の黒河先生のご指導のもと、献立の修正と試作を何度も繰り返し、レシピを作成しました。

3月24日の試食会当日に向けて、衛生管理などに気を付けた作業手順の確認など、学校給食での調理を意識した準備を行いました。大学の講義の中で行う調理実習よりも短期間で準備を行わなければいけなかったため、どこまでできるのか不安でしたが、無事に試食会を迎えることができました。



こちらが星空雪見法蓮草です。普通のほうれん草よりも葉が広がっていますね！神田さんから新鮮な星空雪見法蓮草を約2kgも提供していただきました。生で食べた時の甘さは忘れられません！

### ☆作成したレシピ☆

主食: 星空雪見法蓮草バターロール

汁物: 星空雪見法蓮草のクリームスープ  
星空雪見法蓮草のオイスタースープ

主菜: 鮭と星空雪見法蓮草のカレー焼き  
星空雪見法蓮草の春巻き

副菜: 星空雪見法蓮草いももち  
星空雪見法蓮草とかぼちゃのアーモンドサラダ

## ★試食会★

## ★活動スケジュール★

試食会当日には、生産者の神田さんや現職の栄養教諭の方、大学の先生方などにお越しいただき、アンケートにご協力していただきました。ただ「おいしい」だけではなく、「学校給食としてどうか」を真剣に評価していただきました。

活動を通しての反省会やアンケートから、各自これからの課題を見つけました。これらの経験を生かし、研究を続けていきたいと思えます。

3月11日(金)	試作メニュー考案、1食分の献立作成、品数決定
3月12日(土)	献立役割決定
3月13日(日)	献立作成
3月14日(月)	(ゼミ)献立作成
3月15日(火)	(ゼミ)献立修正、各自試作、レシピ作成
3月16日(水)	献立作成、各自試作、レシピ作成
3月17日(木)	
3月18日(金)	
3月19日(土)	
3月20日(日)	↓
3月21日(月)	献立修正、各自試作、レシピ作成、発注量把握
3月22日(火)	発注量決定
3月23日(水)	献立・レシピ修正、買い出し、作業工程表(個人)作成
3月24日(木)	試食会当日 作業工程表(全体)作成、作業区域確認、打ち合わせ
3月25日(金)	反省会、活動報告書作成
3月26日(土)	活動報告書作成
3月27日(日)	
3月28日(月)	
3月29日(火)	↓
3月30日(水)	活動報告書提出



テーブルの真ん中に料理を並べて試食です。星空雪見法蓮草が7品の料理に！

星空雪見法蓮草バターロール。きれいに焼けました！



生産者の神田勇一郎さん(中央)と研究室のメンバー。

とてもおいしい星空雪見法蓮草をありがとうございました！

研究室のメンバー紹介(左から)

北西莉乃さん

(北海道帯広緑陽高校出身)

中島谷璃乃さん

(北海道釧路湖陵高校出身)

大桃詩穂さん

(北海道北見北斗高校出身)

宮澤優さん

(静岡県立御殿場南高校出身)