

第12回 親子市場見学・料理教室



日時: 令和8年10月3日(土)9:00～

場所: 札幌市中央卸売市場
札幌市中央区北12条西20丁目

主催: 公益財団法人札幌市学校給食会

協賛: 札幌市中央卸売市場水産協議会
札幌市中央卸売市場青果部運営協議会

- | | | |
|---|-------------|---|
| 1 | 9:00 | 集合
札幌市中央卸売市場管理センター3階 多目的室 |
| 2 | 9:00～10:15 | 市場見学 |
| 3 | 10:30～12:15 | 料理教室
管理センター2階 調理実習室
・講師 山際 睦子 先生／北海道食育コーディネーター
(北海道文教大学外部講師・北海道大学専門研究員・北海道食育コーディネーター)
・サケの解体 金澤 範幸 様
(株式会社鮮魚かなざわ 代表取締役社長)
献立
・コーンバターライス
・にらとえのきだけのかき玉スープ
・サケのきのこソース
・パプリカとちくわのあえもの
・デザート
※材料に★印がついているものは、給食で使用している食材です。 |
| 4 | 12:15～13:00 | 試食 |
| 5 | 13:00～13:30 | 後片付け |
| 6 | 13:30 | 解散 |

※本日の模様は、(公財)札幌市学校給食会及び札幌市中央卸売市場のホームページ等に掲載させていただきますのであらかじめご了承ください。

🌽コーンバターライス🌽

材料（6人分）

- ・ 米 4 5 0 g （3合）
- ・ 水
- ・ 冷凍ホールコーン★ 1 2 0 g
- ・ バター 3 0 g

作り方

- ① 米を洗い、30分以上水につける。
- ② ①に3合の目盛りまで水を入れる。
- ③ ②に冷凍ホールコーン、バターをのせ、炊飯する。
- ④ ごはんが炊けたらへうでかき混ぜ、お茶碗に盛りつける。

にらとえのきだけのかき玉スープ

材料（6人分）

・ えのきだけ	90 g
・ にら	60 g
・ しょうゆ	18 g
・ 酒	6 g
・ 塩	3.6 g
・ 卵	2個
・ かたくり粉	3 g
・ 水	適量
・ だし汁	
{ 水	960 g
{ むろ鰯削りぶし★	6 g
{ 宗田かつお削りぶし★	6 g
{ 昆布	6 g

作り方

- ① えのきだけは、石づきを切り落とし、ほぐし、半分に切る。
- ② にらは、3cmの長さに切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、火にかけて煮立ったら①（えのきだけ）を加え、しょうゆ、酒、塩で味を整える。
- ⑤ ④の鍋に②（にら）を加えて、水溶きかたくり粉を加え、まわしながら③（卵）を流し、ひと煮立ちしたら火を止める。

🐟サケのきのこソース🍄

材料（6人分）

・ 生サケ	6切れ = 360 g
・ 白ワイン	15 g (大さじ1)
・ 塩	1.8 g (小さじ1/2弱)
・ 白こしょう	少々
・ 小麦粉	適量
・ バター	30 g
・ しめじ	1と1/2パック
・ 生クリーム	120 g
・ 塩	1.8 g (小さじ1/2弱)
・ 白こしょう	少々

作り方

- ① 生サケに、白ワイン、塩、こしょうで味をつけ、小麦粉をまぶし、バターで焼き、焼けたら皿へ置く。
- ② しめじはほぐし、①のフライパンで炒め、しんなりしたら生クリームを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ③ ①（サケ）をお皿に盛り付け、その上に②をかける。

パプリカとちくわのあえもの

材料（6人分）

- ・ パプリカ赤 1 と 1 / 4 個
- ・ パプリカ黄 1 と 1 / 4 個
- ・ ちくわ★ 1 本
- ・ 塩昆布 6 g + α
- ・ ごま油 大さじ 1
- ・ 白いりごま 適量

作り方

- ① パプリカは細切りにし、ちくわはななめ切りにする。
- ② ①をさっとゆで、湯切りする。
- ③ ②に塩昆布を混ぜ合わせ、ごま油をさっとまわしかける。
- ④ 器に盛りつけ、白いりごまをちらす。

デザート

材料（6人分）

- ・ 国産温州みかんゼリー★ 6個

 お家でゆっくりと召し上がってください 

- ・ プルーン