クッキング部

クッキング部へようこそ！

今年は学校に行けることができたにも関わらず、クッキング部は活動による感染リスクの高さから活動をすることができませんでした。

今年度のクッキング部の文化祭のテーマが決定したのは5月。
例年ならテーマ決定から文化祭までの間は文化祭に向けての活動をしていました。

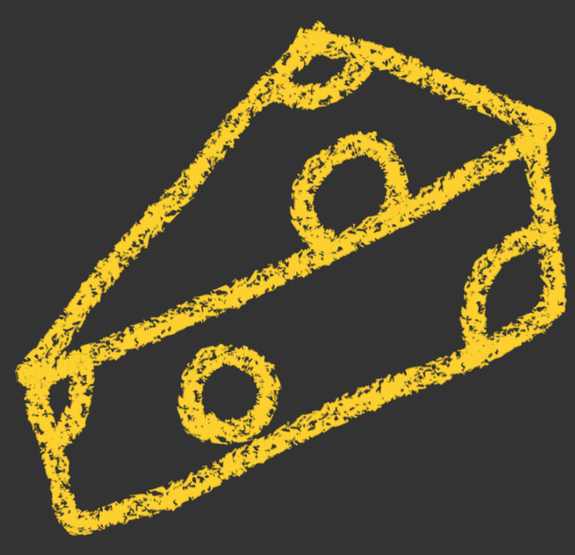
しかし今年度はテーマ決定から、何度も活動できる機会を伺ってきましたが結局、活動できたのは5年生の3人というとても小規模なものでした。
去年のようにずっと家庭にいるわけでもなかったため土曜日に家庭で、というのは難しく、少しでも「部活をしている！」と言う気持ちになって欲しいという思いから、夏休みに家庭で一度作ってもらう機会を設けました。

今年も例年通りの活動は出来ませんでしたが、
『食育』などの面でテーマを深掘りしていくことができたため、とても有意義な時間になったと思っています。

私たちの活動をぜひご覧下さい！！

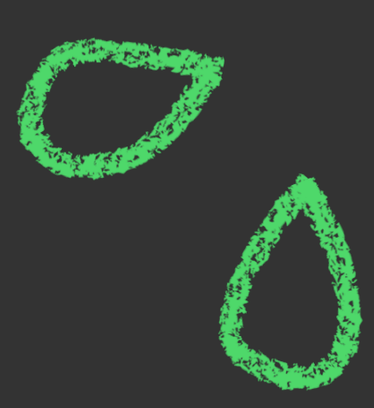
目次

1.今年の文化祭



2.吉村様コラボ

抹茶ミニシェイカー



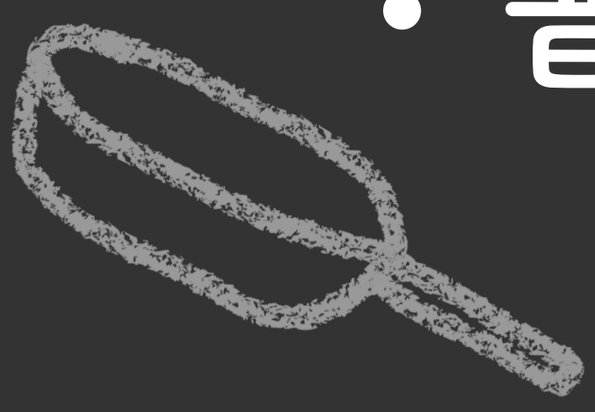
3.フィード・ワン様

特別講座

4.例年の活動について

・四季倶楽部様コラボ

・普段の活動



1.今年の文化祭

今年度のクッキング部の文化祭のテーマは

チーズ

そして展示教室では吉村様とコラボさせて頂いた抹茶ミニシェイカーの販売も行っています。抹茶ミニシェイカーについては後ほど詳しく紹介します！
チーズは夏休みに各家庭で作ったものと、チーズについて（主にフィード・ワン様に教えていただいたもの）の２つに分けて展示しています。

《夏休み企画！チーズ料理を作ろう！》

夏休みは5年生が考えた企画を行いました。概要などを部員に配信して、中等部はチーズケーキ、高等部はチーズ料理とテーマを決めました。各自家庭で作ってもらい、写真、過程や作り方などを一枚のスライドにまとめました。

配信したもの

概要と目的

緊急事態宣言を受け、学校で料理をすることが難しいと判断し、家庭で作ってもらうことを夏休みの活動としたいと思います。楽しみにしてくれた方には申し訳ないですが家庭でも料理を楽しんでください！

今回のテーマは以前にもお伝えした「チーズ」です。中等部と高等部で少し作ってもらう指示が違うので注意してください！

提出方法が少し複雑なので良く確認してから料理を始めましょう。

今年の文化祭では世界各国で親しまれているチーズを私たちらしく発表できる場になればと思っています！楽しむことを忘れずいいものを作りましょう！

1.中等部

中等部の皆さんに作っていただきたいものは『チーズケーキ』です。チーズケーキと一概に言っても

スフレ、ベイクド、ニューヨーク、レア、バスク

などと種類が豊富です。皆さんには好きなものを作って貰います。

アレンジ大歓迎です！抹茶を混ぜたり、ココアパウダーを振ったり、レモンやブルーベリーで飾り付ける、カップでパフェっぽくする、などなど工夫を凝らしてみてください！（下記参考）

2.高等部

高等部の皆さんにはチーズ料理を作っていただきます。基本何でも大丈夫ですが、チーズケーキは避けた上で自由に作ってください。

また、チーズに手を加えずに乗っけただけの簡単なものも避けてください。高等部らしさのあるものを期待しています！

OK…チーズインハンバーグ

NG…チーズ乗せハンバーグ(下みたいなの)(下写真NG例)

美味しそうな写真を提出しよう！

美味しそうな写真を撮るためのポイントを記載するので参考にしてみてください！

1. 斜めから撮って立体的に！→料理を主張させよう！斜め45度が基本の撮り方！
2. クローズアップしよう！→思いっきり画面いっぱいに入れる。少しフレームからはみ出るくらいでもOK！
3. 逆光で撮ってみよう！→カメラ側から来る光よりが食べ物の後ろから来る光の方がツヤ感や質感がわかりやすい！ただし暗くなりすぎには注意！みずみずしさや熱々感を表現しよう！

以下のフォーマットを作成し、部員に配信しました。

いくつかここでも紹介させていただきますが、
全員分はご紹介できないので以下のURLにて全員分を公開しています。ぜひご覧ください！

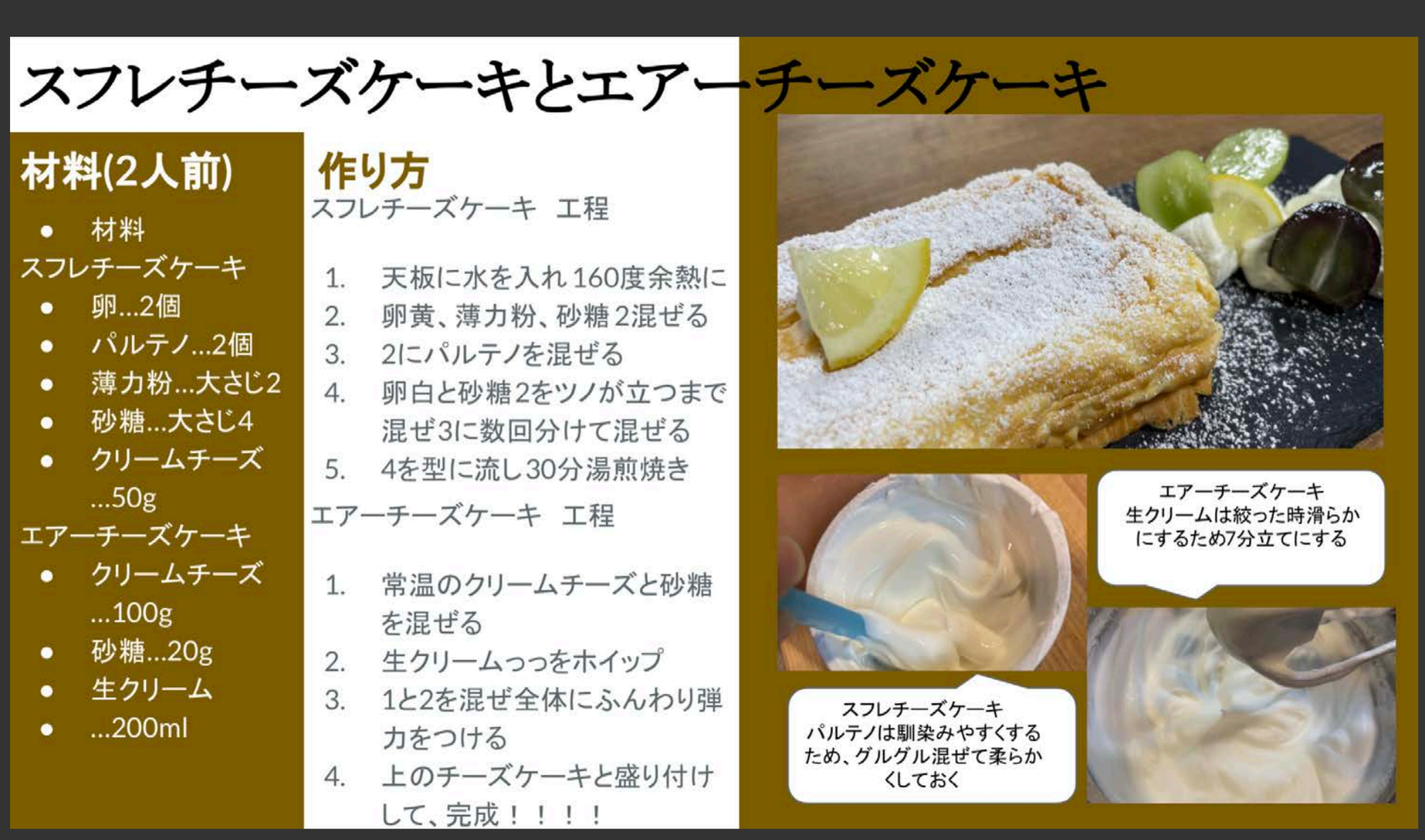
1年

2年

3年

高等部

■1年生



■2年生

チーズケーキ

材料(18cm)

- クリームチーズ（200g）
- 砂糖（70g）
- 卵（2個）
- 薄力粉（大さじ3）
- 生クリーム（150g）
- レモン汁（お好み）
- バター（50g）
- ビスケット（65g）

作り方

1. ビスケットをくだく
2. 1に溶かしバターを加えて混ぜる
3. シートを敷いた型に2を敷き詰めて抑える
4. 冷蔵庫で休ませる
5. ボウルにクリームチーズと砂糖をいれて混ぜる（クリームチーズは室温に戻しておく）
6. 5に卵を加えて混ぜる
7. 6に薄力粉を加えて混ぜる
8. 生クリームとレモン汁を加えてよく混ぜる（レモン汁はお好みで）
9. 170度で45分焼いて出来上がり！！翌日に食べる

■3年生

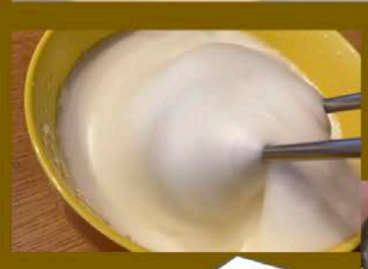
スフレチーズケーキ

材料(2人前)

- 卵3個
- クリームチーズ(200g)
- 牛乳50g
- 薄力粉30g
- レモン汁15g
- グラニュー糖80g

作り方

1. オーブンを200度に予熱する
2. クリームチーズと卵黄をボウルに入れよく混ぜる
3. 薄力粉をふるいに入れ泡立て器で混ぜ、牛乳、レモン汁を加えて泡立て器でよく混ぜる
4. 別の容器にグラニュー糖と卵白を入れハンドミキサーで混ぜる
5. 4と5を100回混ぜる
6. オーブンで200°15分で湯煎焼きする
7. トッピングをして完成



■4年生

チーズピザまん

材料(3個分)

- ピーマン
- ベーコン
- ケチャップ
- 塩こしょう
- とろけるチーズ
- オリーブオイル
- 熱湯
- ⭐ホットケーキミックス　150g
- ⭐片栗粉 大さじ2
- ⭐サラダ油　大さじ1
- ⭐水　70cc
-

作り方

1. ⭐を混ぜ生地を作る
2. 生地が柔らかくなったらラップをかけて10分寝かせる
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、ピーマンとベーコンを炒めて餡を作る
4. 生地を三等分にしてめん棒で丸く伸ばす
5. 伸ばした生地の上に餡とチーズをのせ、包んだら五箇所切り込みを入れる
6. フライパンにクッキングシートを入れその間に熱湯を入れる
7. 蓋をして中火で10分蒸したら完成

■5年生

ポンデチーズパン

材料(3人前)

- 材料
- パン粉
- ヨーグルト
- とろけるチーズ
- パンケーキミックス
- 卵
- パプリカ
- パセリ

作り方

1. パンケーキミックス400gにヨーグルトを大さじ4、溶き卵1個入れて練る
2. 程よい硬さになったら一口大にとろけるチーズを中に入れて丸める
3. その後パン粉をつける
4. スキレットに隙間なく真ん中を開けて並べる
5. 180度のオーブンで15分焼く
6. 一度取り出し、真ん中にとろけるチーズを入れる
7. 再度180度のオーブンで3分焼く
8. 細かく切り刻んだパプリカとパセリをとろけたチーズにかける

《知ろう！学ぼう！チーズのこと》

今年はひとつの食材をテーマにしたため、深く知り学ぶことができたと思います。これまでも食育は行ってきましたが、今まで以上に知識を深めることができました。また昨年度、今後の展望として上げていた「知識やスキルを身につけたい」という点で、目標に一歩近づいたと思っています。

世界のチーズ料理

ハチャプリ(ジョージア)

使用チーズ：スルグニチーズ(ジョージア名物)、イメレティチーズ

微発酵のパン生地に、塩気のある白チーズなどの具を乗せたり包んだりして焼いた、ジョージアを代表する食べ物です。各家庭で手作りをします。

12世紀から存在するジョージアの郷土料理で、「ピザのいとこ」の可能性があるそうです。

チーズハットグ(韓国)

使用チーズ：モッツァレラチーズ

韓国で人気の定番おやつです。

1930年代からあるアメリカ発祥の「ホットドッグ」が、2010年代に入り韓国で「チーズハットグ」として一大ブームになりました。韓国から逆輸入されたホットドッグです。

マカロニチーズ(アメリカ)

使用チーズ：チェダーチーズ

19世紀初頭に、第3代大統領トーマス・ジェファーソンによって考案されたといわれています。大使としてフランスに滞在していた頃、イタリアのパスタに魅せられたジェファーソンは、大統領になった後に手動のマカロニ製造マシーンを作製しました。当時のアメリカにはなかったマカロニに、チーズを絡め、焼いて食べたそうです。家庭料理の代表格でもあるメニューで、誰でも手軽に作れることから学食の定番メニューになるほど、子供から大人まで愛されている料理です。

チーズロール(ニュージーランド)

使用チーズ：チェダーチーズ

1930年代から存在しており、そこから長い年月をかけてアレンジされていきました。チーズロールは“南の寿司(Southern Sushi)”として知られるほど知名度があり、地元の文化を誇る食べ物となっています。

薄切りの白い食パンに濃厚なチーズをのせて巻き、グリルで焼いてからバターをたっぷりとひと塗りしたものです。

チーズフォンデュ(スイス)

使用チーズ：エメンタールチーズ、グリュイエールチーズ

古代ギリシアの詩人ホメロスの叙事詩「イリアス」に、羊のチーズを入れたお酒の料理を出す場面があるのが始まりだといわれています。しかし、フォンデュという名前が形として残されているのは19世紀以降です。貧しい農民が固くなったチーズとパンの残りを使って温かい料理にした、「残りものの始末」が始まりだそうです。

ドフィノワ(フランス)

使用チーズ：シュレッドチーズ

この料理の最初の記述は1788年7月12日です。クレルモン＝トネール公爵で、ドーフィネ中将のシャルル＝アンリが現在のオート＝アプル県の県庁所在地であるギャップにて、役人のために開いた晩餐会で、ズアオホオジロと一緒に提供されました。

サガナーキ(ギリシャ)

使用チーズ：フェタチーズ

この料理に使われるフェタチーズは名前の由来はギリシャ語で「スライス」です。山地の多い地形で、農耕より羊や山羊の放牧が盛んなギリシャで生まれたチーズで、古代ギリシャのアテネ郊外に住む羊飼いが作り始めてから今まで、ほとんど進化していないと言われているチーズです。

カプレーゼ(イタリア)

使用チーズ：モッツァレラチーズ
イタリア発祥のサラダの一部です。かつて、カプリ島の住人たちが地元でとれる食材を使って作った料理です。

カプリ島にあるホテル「グランドホテルキジサーナ」で催された晩餐会で、カプレーゼが提供されたことをきっかけに、イタリア全土にこの料理が広まったとされています。

ベイクドチーズケーキ(ポーランド)

使用チーズ：カッテージチーズ
現在のベイクドチーズケーキの原型は、中世前期のポーランド・ポドハレ地方の郷土菓子「セルニック」と言われています。ポーランド語で「チーズケーキ」という意味で、カッテージチーズとクレーム・パティシエール(カスタードクリーム)を混ぜて焼き上げます。この「セルニック」はポーランド系移民と共にアメリカに持ち込まれます。1872年、ニューヨークでクリームチーズが発明されると、滑らかで口当たりのよいクリームチーズを使った様々なチーズケーキのレシピが広がっていきました。

2.吉村様コラボ
抹茶ミニシェイカー

吉村様とのコラボで一番大切にしたテーマは、「抹茶を家で点てない人にも、抹茶を楽しんでもらいたい」というものでした。

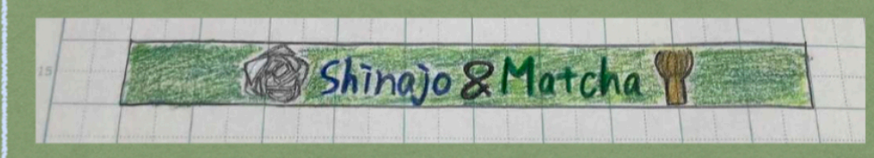
プロジェクトが開始した当初は、商店街での販促活動及び試飲場所の設置などを企画していました。しかし、新型コロナウイルスの影響で諦めざるを得ませんでした。

多くの方に抹茶ミニシェイカーを手に取っていただくため、パッケージで品女らしさを表しました。デザイン案は当時の5年生を中心に、全学年から集めました。

現時点では、『品女×吉村様』の抹茶ミニシェイカーは文化祭での販売となっています。

デザイン案

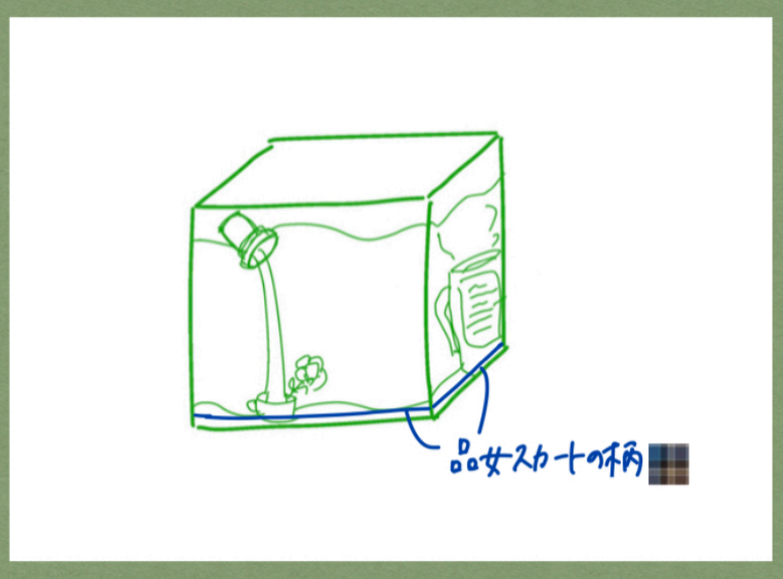
デザイン案①



1年の部員が考えた案です！
ポイントは、品女の制服の青っぽい色を使ったり、背景を4色くらい合わせて深みのある抹茶色にしたことだそうです。（あえて言えば、本当はもう少し白いバラにしたかったそうです。）

色は36色の色鉛筆(三菱鉛筆のNO.880)を使い、きみどり、みどり、ふかみどり、はいみどりという色を使っているそうです。

デザイン案②

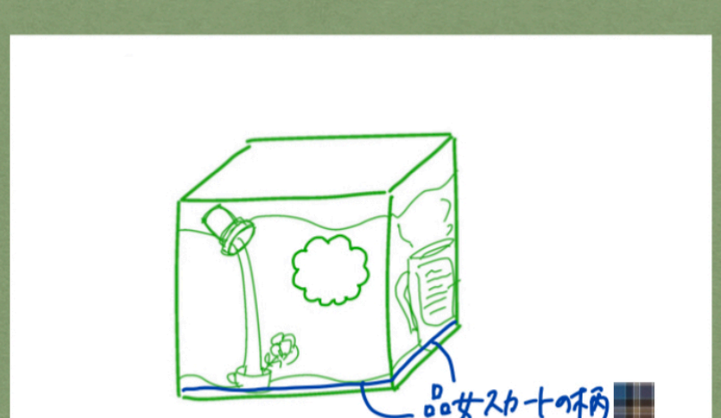


シェイカーから抹茶を下のカップに
注ぎ入れているイメージです。
カップには品女のモチーフである
白バラが刺さっています。カップの中は
抹茶オレが入っています。
背景色は抹茶オレのミルクをイメージして
クリーム系の色にする予定です。
上下のもこもこは液体状の抹茶を
イメージしています。（従来のデザインと
似たもの。）
下のもこもこには品女のスカート柄の
ラインが一本入っています。

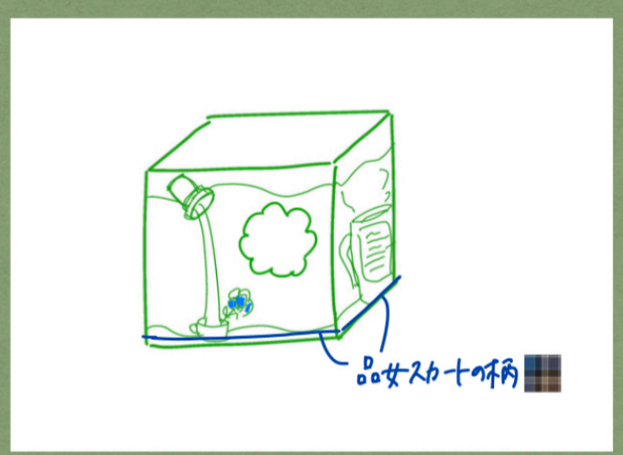
抹茶が流れている部分だけ紙というふうに
できればしたいですが、難しそうであれば、
・注がれてる抹茶より左側も紙で埋める
・全面紙にしてシェイカーのところだけ
窓を開けて中が見えるようにする
という案も考えています。

左側が全部紙のバージョンです。
水色で塗られている部分が紙で
正面のそれ以外の部分はセロハンで
中のシェイカーが見えるように
なっています。

窓を開けてシェイカーが
見えるようになっています。
窓の部分以外は全て紙になっています。

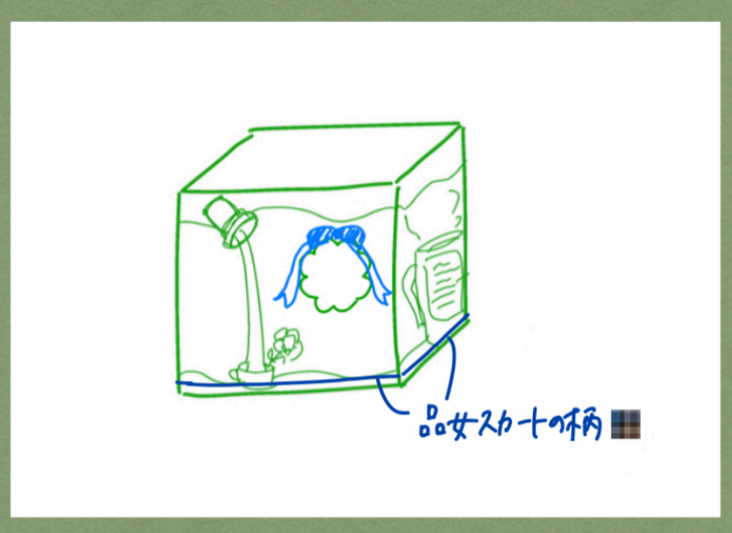


②のデザインの白バラの花びらの一部分に品女のスカートのチェック柄を入れたバージョン



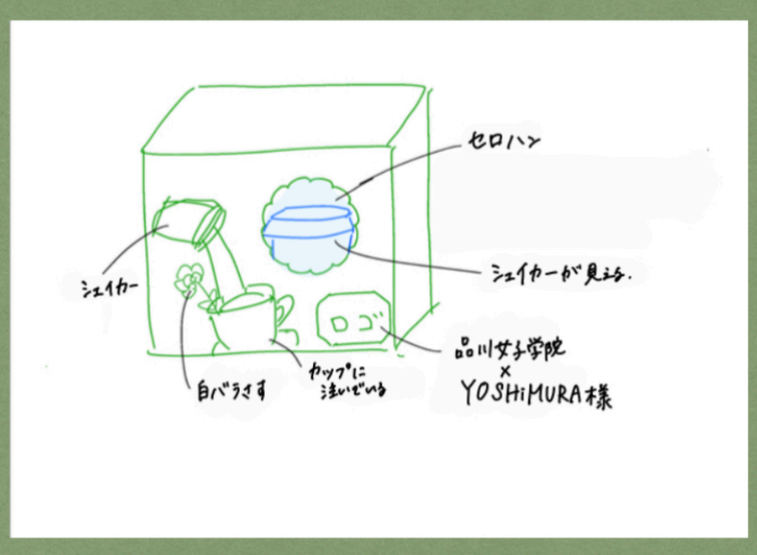
←白バラのイメージです。

②のデザインの窓の上にスカートのチェック柄のリボンを入れたバージョン



リボンがある場合は正面にはラインは無しで
側面にのみラインが入っています。

デザイン案③



デザイン案①とモチーフは同じですが、
ロゴが入って上下の抹茶がなくなっています。
抹茶が垂れている様子を紙で表せない
場合用に考えました。
水色で塗られているところ
がセロハンで、正面のそれ以外のところは
紙で、中のシェイカーだけが
見えるようになっています。
こちらも窓の上に品女のスカートの柄の
リボンをつけるバージョンも考えています。

側面のデザイン

側面のデザインです。
右側の側面にはカップの中に
今回のコラボについての説明、
デザインのポイント
などを入れます。
デザイン①の時は上下のなみなみの
部分を①の背景の色で埋めます。
②③の時は正面と同じ抹茶で埋めます。

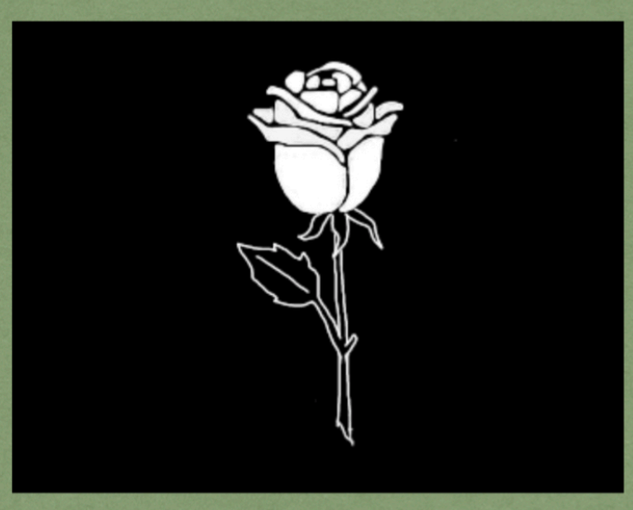
左側の側面には抹茶スティックが
入っていることを可愛い
イラスト付きで入れます。

デザイン②③で作る場合上下の
もこもこは側面まで繋げます。

上面のデザイン

上面にはコラボしたことが
わかることではなく、
キャッチコピーを
イラスト付きで入れようと思います。

【商品に貼るシール】



抹茶を入れた時のイメージです。→

水を入れる線と茎の長さを合わせて、
抹茶を入れると茎だけが緑に染まるデザインです。
バラは品女のモチーフである白バラです。

実際に上の案を採用して頂き、私達らしさを思う存分発揮できたと思います。

完成品

3.フィード・ワン様
特別講座

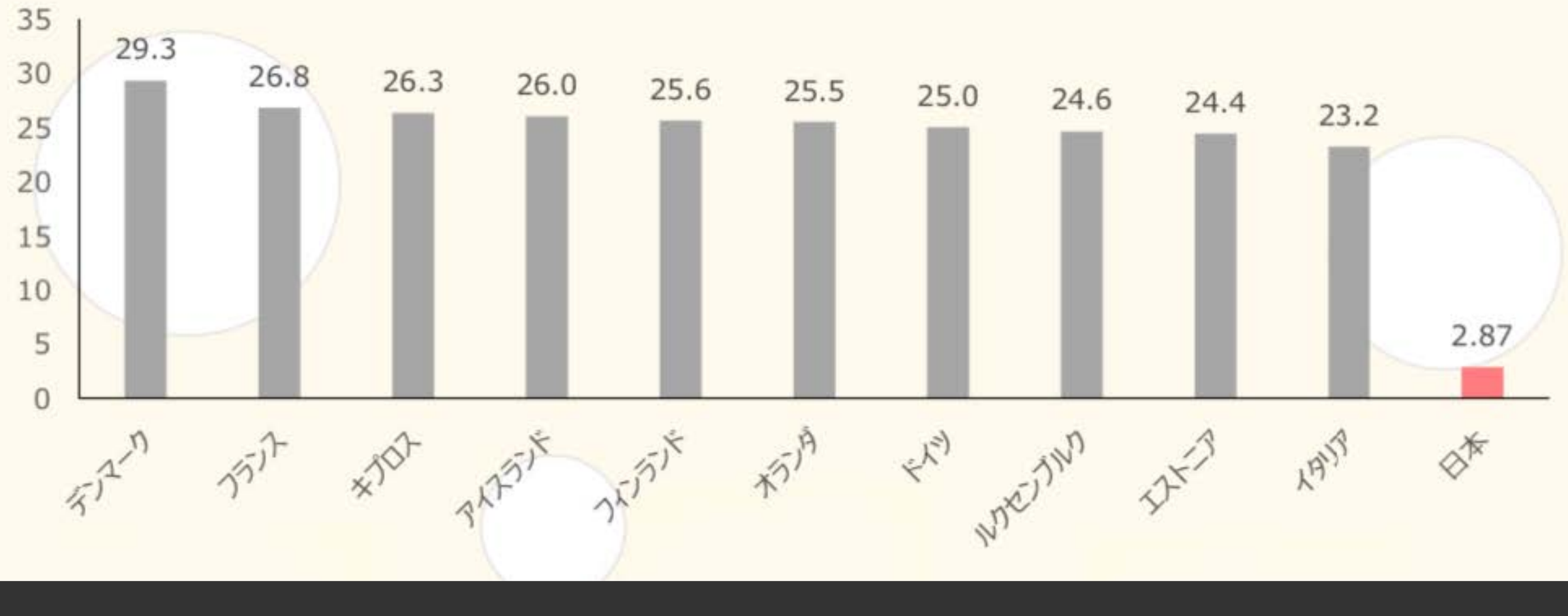
フィード・ワン様はペットの飼料を中心に販売している会社で、2016年から年1回、品女にきてくださいました。毎回テーマ食材について、食育講座を実施していただいています。
今年は対面での実施が難しい状況であったため、ZOOMにて開催してくださいました。今年はチーズをテーマに、食育講座をしていただきました。

1年生から5年生までの希望者と、フィード・ワン様をオンラインで繋ぎました。スライドを使用し、わかりやすく説明していただきました。質問にも丁寧に答えて頂き、とても充実した時間となりました。

主に教えていただいたこと

チーズの消費量

世界各国の1日あたりチーズの消費量
(2019年　畜産局牛乳乳製品課調べ)



チーズの歴史

【アラビアの民話】

アラビア商人が羊の胃袋で作った水筒にミルクを入れ、砂漠の中を歩き続けました。水筒のミルクを飲もうとしたところ、入れていたミルクは「黄色い水と白い塊」になっていました。食べてみると美味しいと気づきました。この偶然の出来事がチーズの誕生とされています。

チーズの種類

チーズは、乳酸菌や酵素の働きでミルクのたんぱく質(カゼイン)を固めたもので、牛や羊やヤギなど動物の種類や発酵方法によって様々なチーズができます。チーズはナチュラルチーズとプロセスチーズの2種類に分けられます。

ナチュラルチーズ

✓ 世界中で 1,000 種類以上！
✓ 大きく**7つのタイプ**に分けられる。

プロセスチーズ

✓ ナチュラルチーズを加熱して溶かし、再度冷やし固めたもの。
✓ 使うナチュラルチーズの種類により、味や風味を変えることができる。

ナチュラルチーズ7つのタイプ

フレッシュタイプ

例）カッテージチーズ、モッツァレラチーズ
【特徴】
✓ 熟成させずにそのまま食べられる
✓ クセがない

白カビタイプ

例）カマンベール
【特徴】
✓ 表面の白カビで熟成させる
✓ 熟成が進むと中が柔らかくなる

青カビタイプ

例）ゴルゴンゾーラ
【特徴】
✓ 風味が独特で味も濃厚
✓ 塩味が強い

セミハードタイプ

例）ゴーダ
【特徴】
✓ 水分が少なめで比較的硬い
✓ 味はマイルドで食べやすい

ウォッシュタイプ

例）タレッジョ、リヴァロ
【特徴】
✓ 外皮を塩水や酒で洗いながら熟成
✓ 風味が豊か

ハードタイプ

例）チェダー、パルミジャーノ・レッジャーノ
【特徴】
✓ セミハードよりも水分少なめ
✓ 長期熟成により濃厚な旨味が特徴

シェーブルタイプ

例）ヴァランセ
【特徴】
✓ ヤギのミルクが原料
✓ 形も大きさも多種多様

私達はさらに理解を深めるため、それぞれについて詳しく調べ、まとめました。

・フレッシュチーズ＝非熟成
・白カビチーズ＝白カビ熟成
・ウォッシュチーズ＝細菌熟成
・シェーブルチーズ＝カビ・細菌熟成
・ブルーチーズ＝青カビ熟成
・セミハードチーズ＝細菌熟成
・ハードチーズ＝細菌熟成

フレッシュチーズ

熟成をさせないチーズ。乳酸菌等を加えて作られ水分を多く含む。
熟成させないため作りたての新鮮さを味わうタイプのチーズ。家庭で作ることができる。色は乳白色をしたものが多く、硬さは比較的柔らかいもの多い。
味はさっぱりとした風味で独特の癖や香りがない。
ヨーロッパでは日常食としてよく食べられている。
例：クリームチーズ

セミハードチーズ

フレッシュチーズをプレスして水分を抜いたものがセミハードチーズ。
非加熱圧搾（温度を40℃以上に上げない）のため、チーズにある程度水分が残っている。ハードチーズほどではないが保存性が高く、塩味が強い。
例：ラクレットチーズ

ハードチーズ

セミハードよりさらに強くプレスされたチーズ。もともと保存用に作られており、加熱圧搾により極力水分を放出させているため、長期保存に向いている。味は濃厚でコクがある。

例：ペコリーノ・ロマーノ

白カビチーズ

軟質のチーズで、表面が綿毛のような白カビに覆われている。この白カビが繁殖しながら出す酵素によって、チーズの熟成が進む。熟成期間は他のチーズに比べると短く、カマンベールチーズは3～4週間で食べごろになる。香りや味にクセが無く、明るいクリーム色である。熟成が進んでいないものはやや硬めだが、熟成が進むにつれ、表面はオレンジ色を帯び、中身はトロッとしてくる。

例：ブリー・ド・モー、カマンベール

ブルーチーズ

青かびを繁殖させて作るセミハードのチーズ。独特の香りと強いクセが特徴。内部に青かびを植え付け、この青かびが出す酵素によって、3～6ヶ月以上熟成させる。チーズの中心から外側に向かって熟成が進み、中心から風味が増す。熟成の進んでいないものは外側の方が塩味があり、熟成が進むほど塩味が均等になる。

例：ロックフォール、ゴルゴンゾーラ

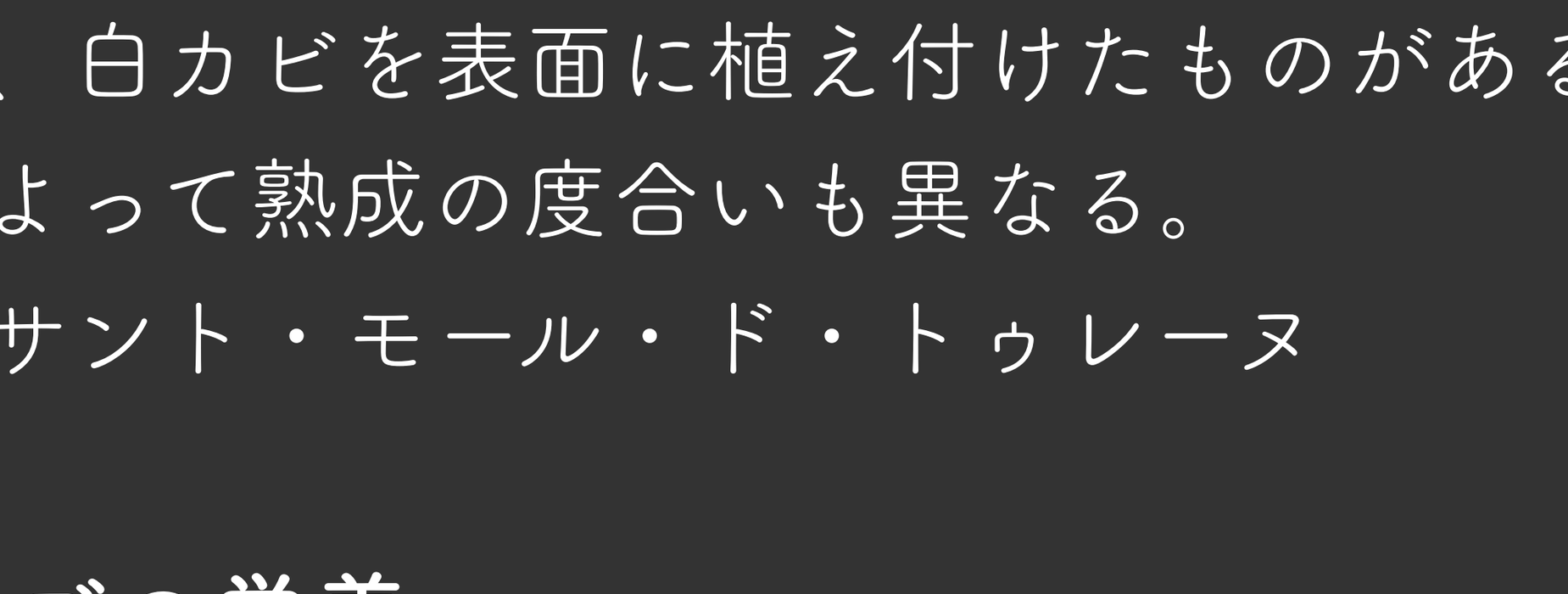
ウォッシュチーズ

チーズの王様と言われ、熟成中に塩水やワインで表面を洗うことから名付けられた。味はマイルドで、コクがあり柔らかい。中世の修道院で作られ始めたと言われており、製法は独特で緻密。チーズの表面に微生物の粘着物を塗り、生育していくライオネンス菌の粘りを塩水や酒で洗う。表面を何度も洗う事でチーズの柔らかさを保ち、徐々に塩分をチーズの中に浸透させる。
例：エポワス、マンステール、モン・ドール

シェーブルチーズ

シェーブルとはフランス語で山羊。牛乳に比べクセが強く、臭みと酸味も強いのが特徴。山羊の乳を使ったチーズ作りは、牛乳を使ったチーズより歴史が古く、ピラミッド型や円筒型など外観が変わったものが多い。黒い炭のついたもの、そのまま熟成させたもの、白カビを表面に植え付けたものがあるが、種類によって熟成の度合いも異なる。
例：サント・モール・ド・トゥレーヌ

チーズの栄養

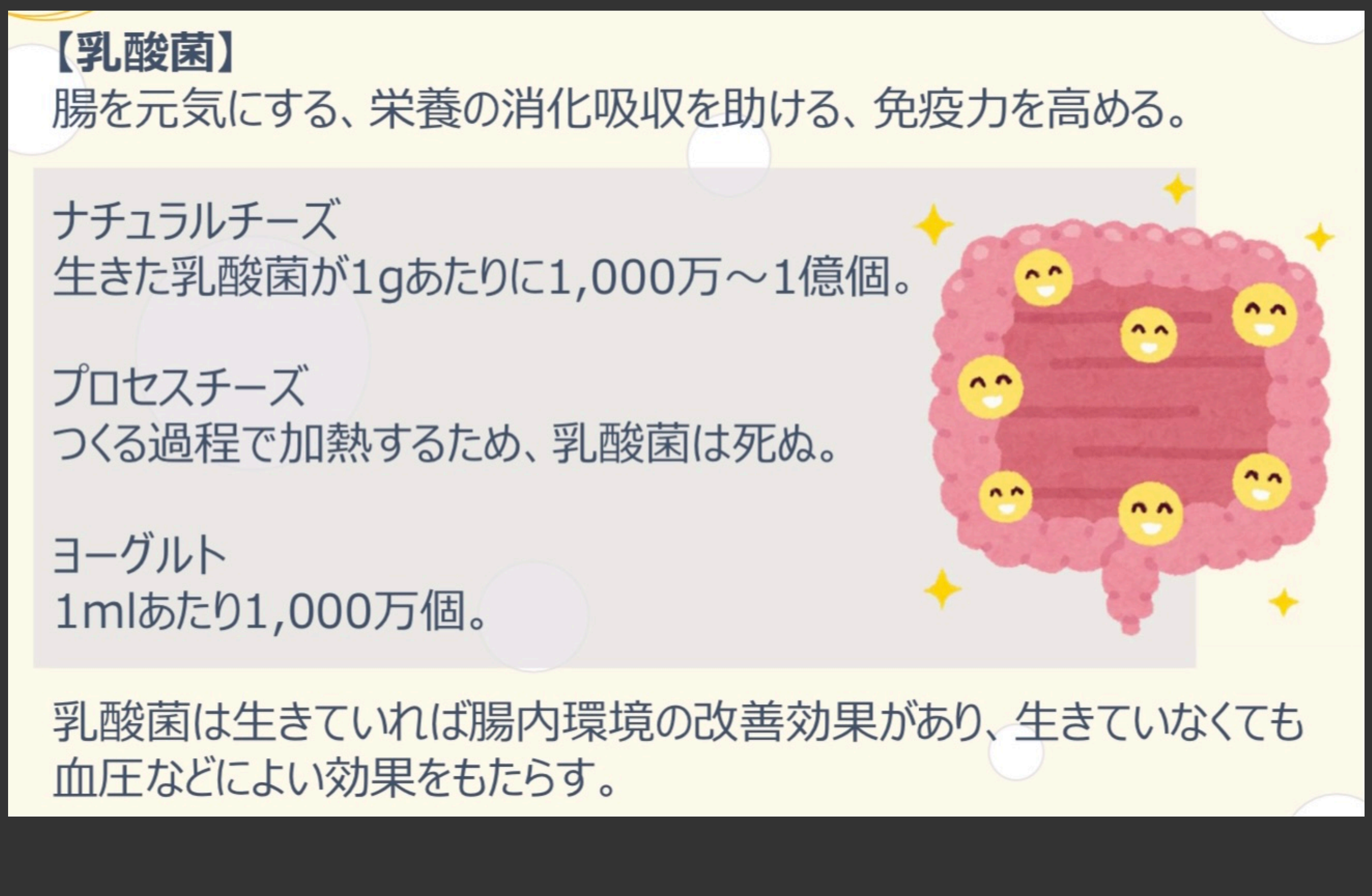


牛乳1L＝チーズ100g

チーズ100gをつくるのに、その10倍以上の量の牛乳が使われているため、栄養が豊富です。
人間が生活していくのに必ず取るべき栄養素が多く含まれており、チーズは手頃に栄養を補給できます。
しかしナトリウムも多いので、摂りすぎないよう、注意が必要です。

主な栄養	効果
タンパク質	体をつくる
脂質	エネルギーのもとになる
ビタミンA	目の健康や肌の美しさを保つ
ビタミンB2	体内で脂質をエネルギーに変えるのを助ける
カルシウム	骨粗しょう症を予防する

また、乳酸菌が豊富に含まれています。



チーズって凄すぎる！と思った方、その通りです！
次は、教えて頂いたチーズの魅力をまとめています。

チーズの特徴

1. 栄養素の吸収率がいい

脂質、カルシウムは牛乳と同程度で、タンパク質はそれ以上です！

2. お腹がゴロゴロしない

牛乳でお腹がゴロゴロしてしまう方もいますが、チーズにその原因物質は含まれていません。

3. 冷凍保存、長期保存ができる

冷凍すると、食べるときに加熱調理するとより美味しく、水分が抜けているので、長期保存が可能です。

4. 少量で多くの栄養素を摂取できる

熟成により、美味しさと栄養価が高まります。

5. 種類が豊富で飽きずに食べられる

チーズの発酵方法、熟成方法が様々なため、色々な種類を楽しむことができます。

最後に“簡単にできるカッテージチーズ”の作り方を教わり、後日試作を行いました。
試作の様子を、次のページでご紹介しています！

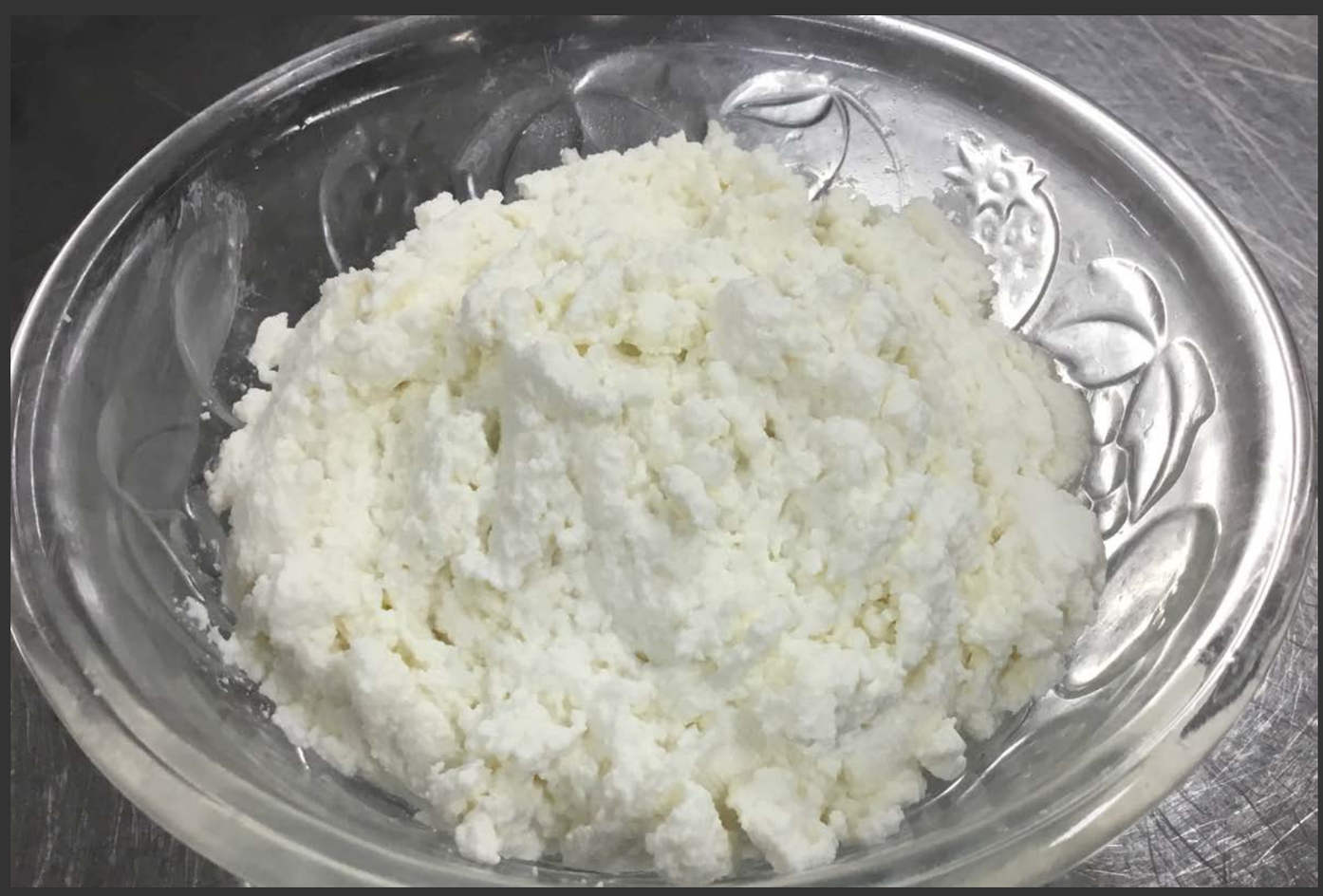
【材料】
牛乳　1リットル
酢またはレモン汁　大さじ5（75ml）

【作り方】
① 鍋で牛乳を60～70℃に加熱し、酢を軽く混ぜ合わせたら、火からおろす。
② しばらく置いておくと、白い固まりと透明な液体に分かれる。
③ 清潔なふきんでこして、残った白い固まりがカッテージチーズ風！

こした液体も“ホエイ”といって栄養満点なので、すし酢や甘酢、はちみつを加えてお酢ドリンクにしよう！

ガーゼで濾してます！

完成！



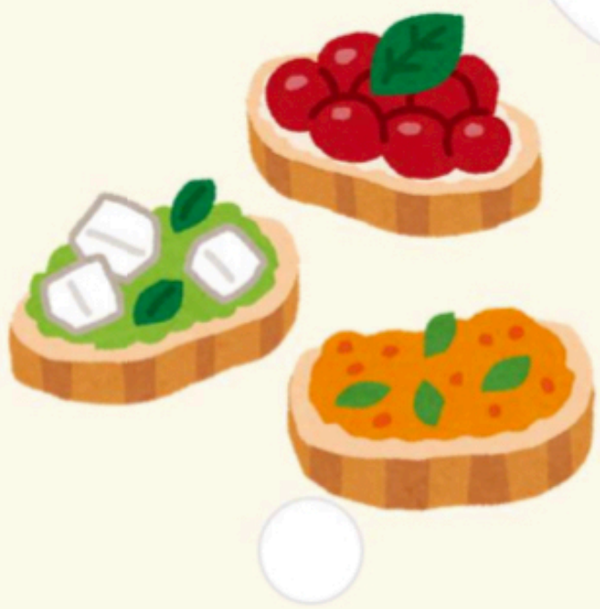
思っていた以上に
簡単で驚きました！

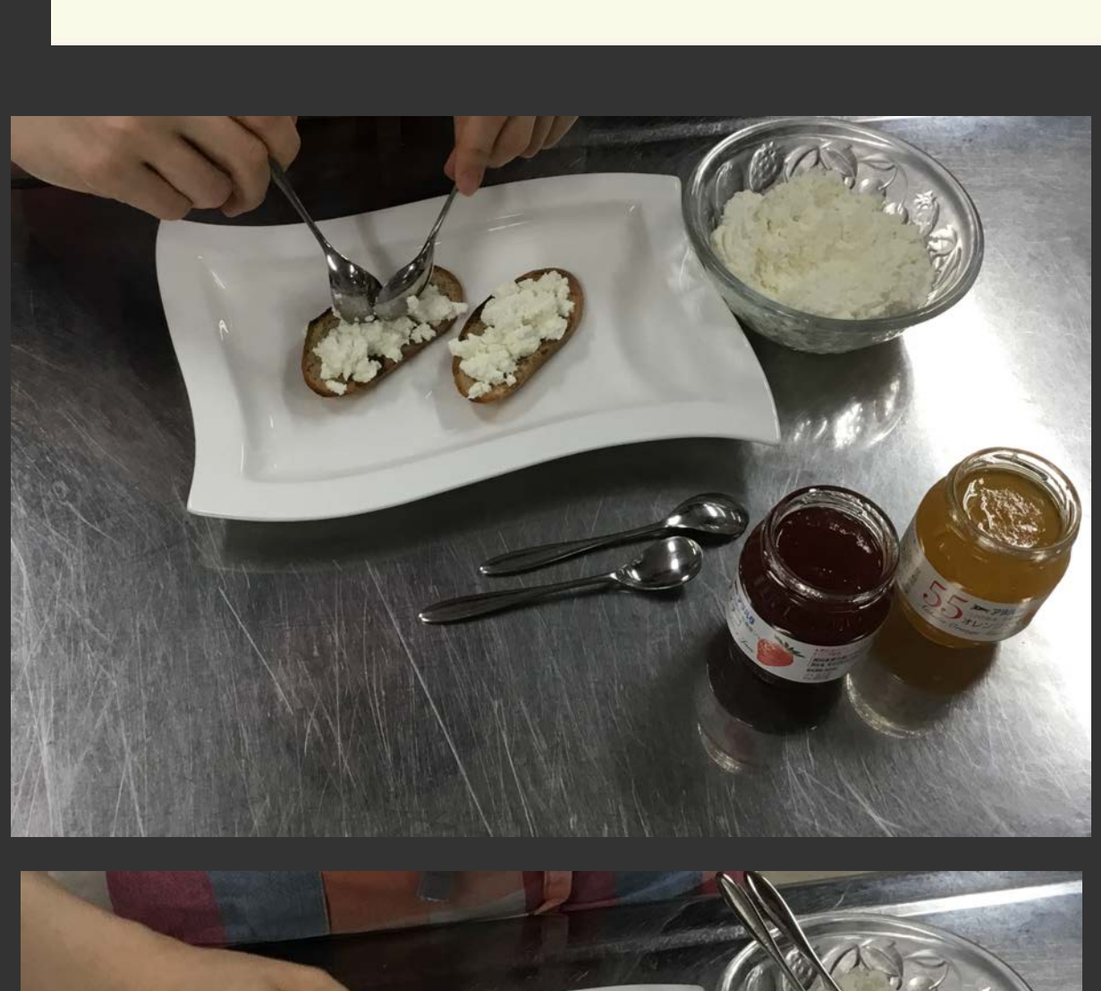
アレンジレシピも教えて頂きました！

ストロベリージャムとカッテージチーズのバゲット

- バゲット(薄切り)　4枚
- カッテージチーズ　50g
- お好みのジャム　大さじ2
- あらびき黒コショウ　適量
- ミント

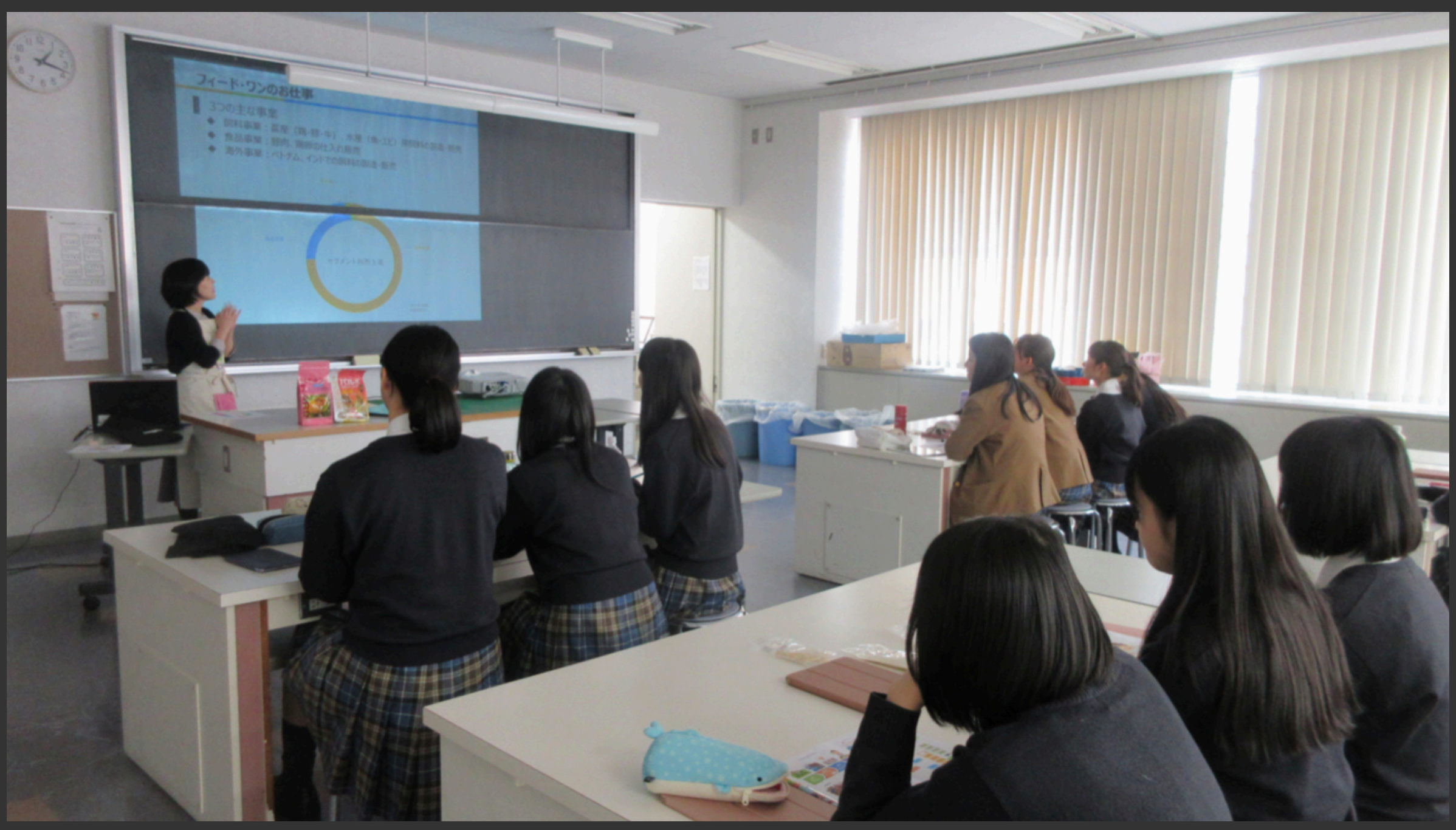
① バゲットをトースターでカリッとする程度に焼く。
② カッテージチーズとジャムをのせ、あらびき黒コショウをふり、ミントをのせて完成。





完成!!

例年の講座では講義→調理実習という流れで行っていました。昨年(2020年2月)は輸入牛、和牛の種類や美味しさの違い、安全性等をお話頂き、調理実習では、輸入牛と和牛の食べ比べを行いました。食材のおいしいレシピを教えて下さり、部員各自で作りました。和牛は、パッケージの上から見ても違いがわかるほどでした。



昨年の調理実習で作ったものです。ステーキ（食べ比べ）、ポトフ、豆腐サラダを作りました!ステーキはやはり脂がのっていて、柔らかく、美味しかったです。豆腐サラダのドレッシングも手作りしました。ポトフに入っているウインナーもとても美味しかったです。

4.例年の活動について

・四季倶楽部様コラボ

この取り組みは、毎年4年生が春夏と秋冬の2回、四季倶楽部様とコラボし、 実際にホテルのディナーメニューとして提供していただくというものです。

＜提供までの流れ（夏バージョン）＞

~6月上旬

生徒の中でテーマを決め、前菜とドルチェ、パスタ、メインの魚料理、メインの肉料理の4つのグループに分かれ、味付けや調理法が被らないようにメニューを考えます。

~6月中旬

メニューをもとに試作を行います。

~6月下旬

四季倶楽部様に工夫した点や作ってみた感想などを説明するプレゼンを行います。

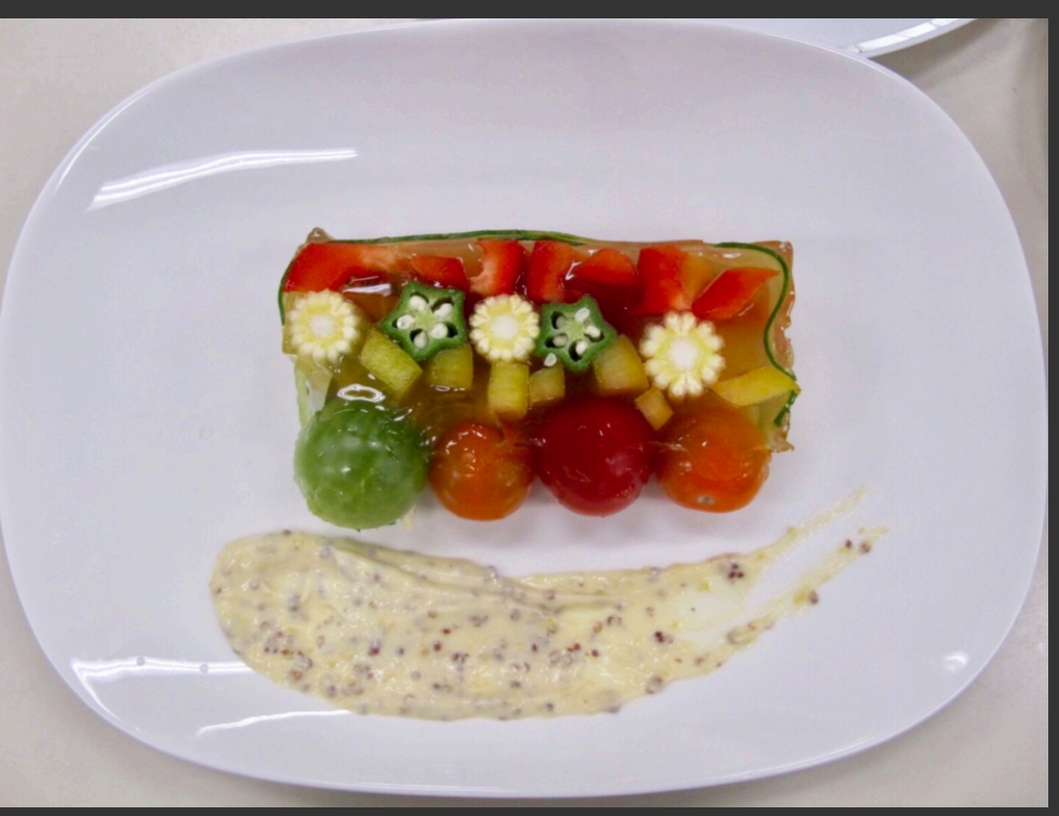
プレゼン後

シェフの方に、私たちのメニューを実際にレストランで出せるようアレンジをしていただき、7月に学校で指導をアドバイスをいただきます。そののち、実際にレストランで提供していただきます!

ここからは過去のものを紹介します！
試作したものと、実際にレストランで提供していただいたものを載せています。

前菜

■試作品



彩り夏野菜のテリーヌ
~マスタードソースで~

断面は綺麗ですが、ミニトマトが取れないようにカットするのにすごく苦労しました。大きな型で作り一人前にカットするという方法は型から外すのも一苦労でした。

アスパラとサーモンの
カルパッチョ

アスパラとサーモンとバジルソースというシンプルな料理ではありますが、オレンジと緑というシンプルながら食欲をそそる彩りは前菜にぴったりです。

■レストランでの提供の様子

彩り夏野菜のテリーヌ
~マスタードソースで~

アスパラとサーモンの
カルパッチョ

実際に提供していただく際、前ページの前菜２つは
ワンプレートになりました。テリーヌは型外し、カ
ットの難しさを一人前ずつに分けてカップで作る
という方法に改良していただきました。そのおかげ
でスプーンで簡単にとれ、かつ断面も確実に綺麗
なテリーヌにすることが出来るようになりました。
カルパッチョはレシピをほぼ変えることなく提供し
ていただきました。

メイン

■試作品

金目鯛のホイル焼き

シトラスとハーブの香りが鯛の旨味を引き出し、香りも楽しめる一品です。また、今回オレンジとレモンのスライスの上に玉ねぎと人参を敷いたのですが、果物の酸味がかなり移ってしまい、酸味が弱くなってしまうという問題点がありました。

■レストランでの提供の様子

金目鯛のグリル焼き

レモンと香草だけを置き、上に生野菜の千切りを飾ることで食感も楽しめ、酸味も消えることなく彩も綺麗な一品に改善してくださいました。

他にも年2回のコラボで作った料理をご紹介します!

サンタのカラフルサラダ
バーニャカウダソース

白身魚とエビのグリル
～ジェノベーゼソース
添え～

鮭のパイサンド
ホワイトソースがけ

カサゴの
アクアパッツァ

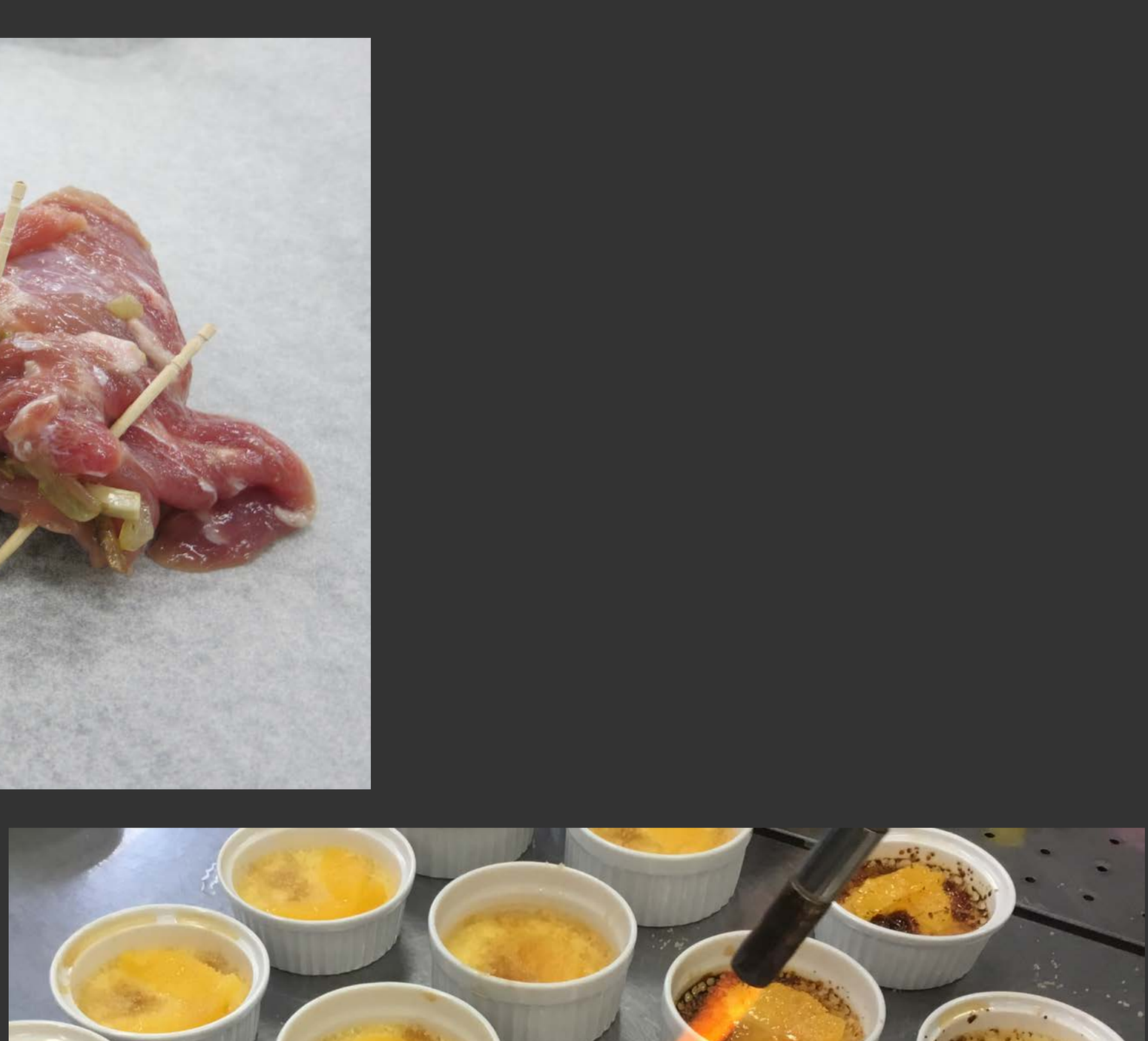
鮭のパイ包焼き

野菜の
ミルフィーユかつ
~チーズソース添え~

カボチャソースの
ペンネ

季節の野菜
牛肉ロール

ティラミス



■試作の様子

試作を行う際、四季倶楽部様に立ち会っていただき、提案する料理をそのまま作ります。

プレゼンの時にも試食の写真を用いるため、いつも以上に見た目にこだわって作り、緊張しますが、四季倶楽部様にアドバイスをいただき完成させていきます。

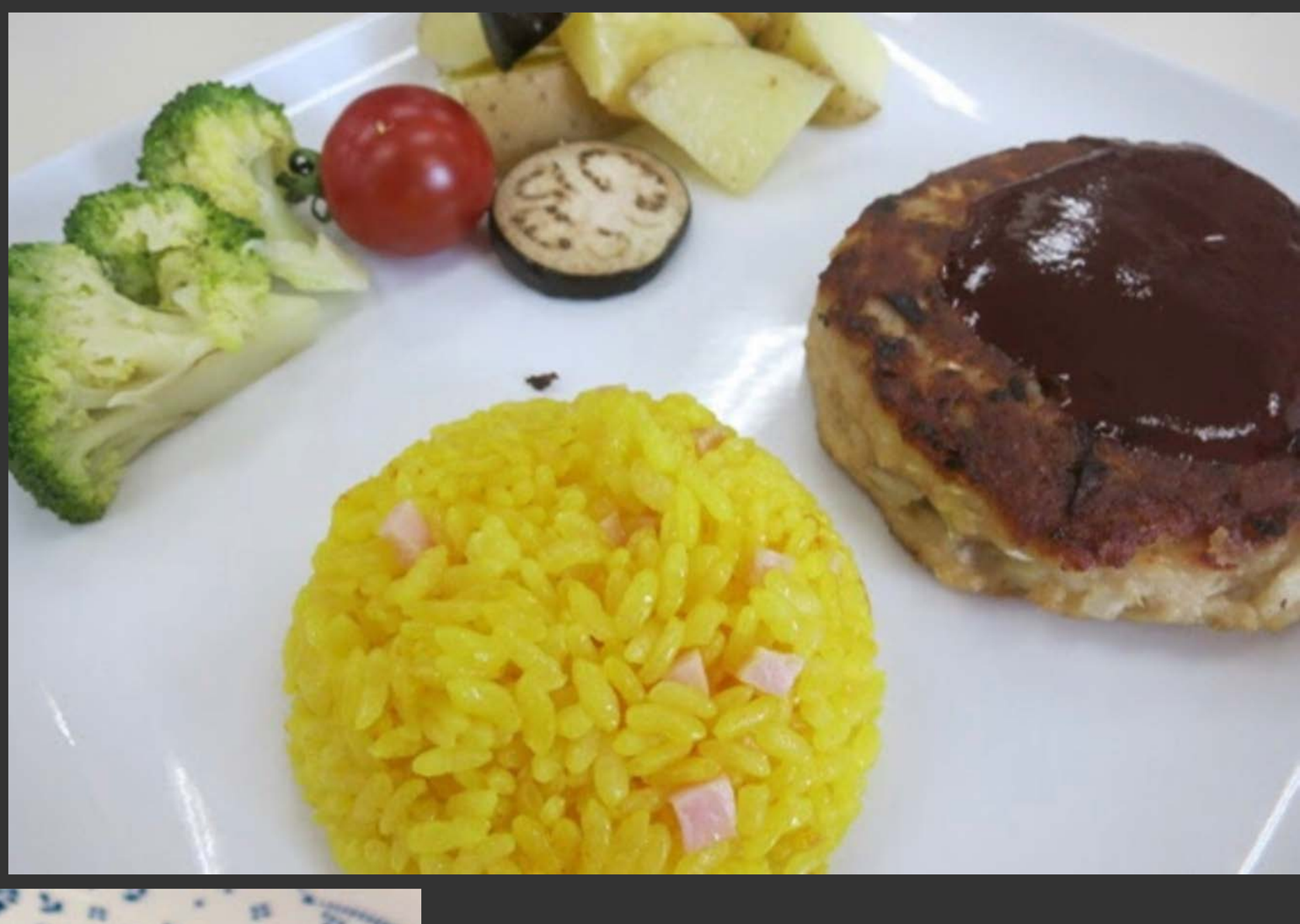
たくさんの料理が一度に並ぶ光景は圧巻です!

・普段の活動について

クッキング部は週に一回、土曜日に中学生と高校生が一緒に活動しています。普段の活動で作るものは、基本的に5年生が決めており、主食からデザートまで幅広く作っています。

　季節感や旬、行事を意識して作っています。今までに作った料理の一部を紹介します！

肉うどん



おからハンバーグ

ミートパイ

トマトチーズ
リゾット

フィデウワ

ミートローフ

ハロウィン

カボチャ
シュークリーム

クリスマス

毎年クリスマスが近くなると、1人1ホール、クリスマスケーキを作ります。飾りは自由でこの日は自分でトッピングを持ってくる人もいます。