

# レストラン実習終了！ ご協力ありがとうございました

## テーマ

## 「健康・減塩・地産地消の3つ星ランチ」

今年度は本テーマのもと、岐阜県産ハツシモと「にしみのブランド」の食材を使用し、減塩でおいしく健康的な食事と3つ星レストランのようなおもてなしを目指して取り組みました。

【日時】平成30年5月16日（水）～6月21日（木） 計10回 12:30～13:20

【場所】本校 食物実践室

【目的】科目「調理」の学習の一環として「レストラン実習」を実施。実習を通して、大量調理の技術や食品衛生、サービスのあり方を学ぶとともに、おもてなしの心を育てる。

〈献立例〉



魚には下味をつけず、ソースを別添えにしてあり、自分でソースの量を調節できるため、減塩できる献立です。



\* 献立 \*

- ・ ごはん
- ・ 鮭の白みそソース添え
- ・ けんちん汁
- ・ 具だくさんオムレツ
- ・ わかめとしらすとトマトの酢の物
- ・ 小松菜とじゃがいものソテー
- ・ りんごゼリー

酢を活用し、食物繊維が豊富なので、減塩が期待できます。

レストラン実習のイメージキャラクター「はつしもん」  
岐阜のお米「はつしも」とよく合う料理を日夜研究しているマイスター



大量調理



盛り付け



ご案内と献立説明



試食会場の様子

〈生徒の感想〉

- ・ 毎回120食を超える献立を安心・安全に、美味しく、時間までに確実に作り上げることの大変さを身をもって学ぶことができました。調理技術だけでなく、お越しいただいたお客様に対するご案内の仕方など、おもてなしの心も学ぶことができ、貴重な体験だった。
- ・ 大量調理は調理技術だけでなく、体力と精神力も求められると感じた。時間配分や調理工程に細心の注意を払い、仲間と声を掛け合いながら協力して全食を作り上げた時の達成感やたくさんのお客様に喜んで食べていただけたときは、味わったことのない嬉しい気持ちだった。
- ・ 減塩をテーマに実習に取り組んだが、「調理の工夫を家庭でも実践してみたい」や「これからは減塩を意識していきたい」などうれしい感想を聞くことができた。実習を通して、健康的な食生活の大切さや減塩の工夫などを発信できてよかった。これからも調理技術と心を磨いていきたい。