

子ども料理教室「ピザをつくろう！」手順書

2014年6月22日 あそびの島

1. 日 時：2014年6月22日（日）、9時集合
2. 参加人員： 1年2名、2年11名、5年5名、6年2名、計20名、4班構成、ボランティア3名
3. もちもの： エプロン、三角巾
4. メニュー： 3種類のピザをつくる（ミックスピザ、マルガリータ、ねぎベーコン）
5. 道具： ガスオーブン、オーブン皿2枚、ボール、バット、包丁、麺棒、のし台
6. スケジュール：

	子どもの動き	ボラの動き及び備考
9:00		<ul style="list-style-type: none"> ・集合・手順説明 ・材料を各班に計量 ・調理用具の準備～麺棒、柄付き中鍋、バット、パイ皿 ・ピザ生地を作る～①薄力粉、②オリーブオイル、③塩、④ドライイースト、⑤水、を計量し一気に混ぜ合わせる～表面が滑らかになるまでこねる～ボールに入れ蓋をする、35度で寝かせる（1時間程度）
	会議室集合、エプロン、三角巾着用	班分け
10:00 10分	出席チェック	出席チェック、体調はどうか エプロン等確認
10:10 10分	調理室に移動 手洗い つくり方の説明を聞く	手洗いチェック ボラ紹介 説明（①材料・道具の確認。②安全の為の注意事項、③つくり方を簡単に説明、④準備運動）
10:30 30分	1. トマトソースづくり (ア) 玉ねぎ、にんにくをみじん切り (イ) 炒める⇒きつね色になるまで (ウ) ホールトマトを入れ、煮る (エ) 出来上がったらバットに移し、冷ます	調理活動の支援 <ul style="list-style-type: none"> ・包丁の使い方、要注意（1・2年生は個別に指導する）。 ・ガスコンロを使用する際は、火傷に注意を促す。 ・オーブンを最大温度の250度で予熱開始する。（オーブン皿・2枚は外へ出しておくこと） ・オーブンは2回に分けて焼く。（1枚の皿に2種と1枚の皿に1種） ・オーブン皿にチーズがこぼれると焼結するので、オーブンに入れる時に注意！
11:00 30分	2. トッピング材料を切る （ミックスピザ・マルガリータ・ねぎベーコンの3種類） 3. 発酵した生地とりだし、1度こねて空気を出し、3等分し麺棒で平たく伸ばす。 4. オーブン皿にオリーブオイルを塗る 5. 伸ばした生地をオーブン皿に広げる 6. 次に①オリーブオイル、②トマトソース、③トッピング、④チーズの順番で乗せる。	
11:30 30分	7. オーブンで250度（最大）10分焼く。 8. 並行して、調理台をかたづける。 9. 焼けたら6等分し、盛り付ける。 10. 飲み物の用意	<ul style="list-style-type: none"> ・一人・中皿2枚準備 ・コップの準備、 ・椅子の準備
12:00 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・試食。 ・班毎に感想を発表する 	・一緒に会食
12:30	片付け	終わった班から解散
13:00	料理教室終了	忘れ物に注意

ピザづくり材料表（各種類6等分）

項目	項番	材料名	必要量		備考
			1班分	4班合計	
ピザ生地 (1班3枚)	1	薄力粉 (g)	400g	1.6Kg	
	2	オリーブオイル (cc)	40cc	160cc	(注)
	3	塩 (g)	6g	24g	
	4	ドライイースト (g)	4g	16g	
	5	水 (cc)	200cc		
ミックスピザ	6	ベーコン (枚)	2枚	8枚	
	7	玉ねぎ (個)	0.25個	1個	
	8	ピーマン (個)	1個	4個	
	9	マツシュルーム (個)	0.25個	1個	
マルガリータ	10	トマト (個)	1個	4個	
	11	バジル (枚)	10枚	40枚	
	12	オレガノ	適量	適量	
ねぎベーコン	13	ベーコン (枚)	2枚	8枚	
	14	長ねぎ (本)	0.5本	2本	
トマトソース	15	ホールトマト (缶)	400g	1.6Kg	
	16	玉ねぎ (個)	0.5個	2個	
	17	ローリエ (枚)	1枚	4枚	
	18	にんにく (片)	1片	4片	
トッピング共通	19	ピザ用チーズ (g)	300g	1.2kg	3枚に分ける
オープン用	20	オリーブオイル (cc)	40cc	160cc	オープン皿と生地 にぬる
飲み物	21			人数分	
(注) オリーブオイルの必要量は項番2と項番20の合計です。					

作り方		
1	<p>①薄力粉（400g）、 ②オリーブオイル（40cc）、 ③塩（6g）、 ④ドライイースト（4g）、 ⑤水（200cc）を計量して、 一気に混ぜ合わせる</p>	
2	<p>生地の表面が滑らかになるまでこねる</p>	
3	<p>ボールに入れ、乾燥しないようにラップをし、 35度前後で1時間程度寝かせる（発酵）※電 子レンジの「発酵」を使用すると速い。</p>	
4	<p>発酵後、空気抜きの為、再度こねる。</p>	
5	<p>3枚に切り分ける。</p>	
6	<p>台の上に打ち粉をして、丸くまとめた生地を手の ひらで押してからめん棒で直径25cmの円形にの ばします。</p>	
7	<p>オープン皿にオリーブオイルを塗り、生地を乗 せ、更に生地の表面にもオリーブオイルをまんべ んなく塗る。</p>	
8	<p>トマトソース、トッピングの具、チーズの順に乗せ、250度のオーブンで8~10分焼く。</p>	