

家庭クラブ活動

家庭クラブについて

一年 赤木 七海

学校家庭クラブ活動とは、家庭科で学んだ知識や技術を生かして、学校生活や地域の生活に目を向け、課題を見いだし、問題の改善や生活の充実向上を目指して生徒が主体的に取り組む問題解決的な学習活動です。この活動は特別活動の部活動とは異なり、家庭科の教科としての活動です。

城南高校家庭クラブでは、「創造・勤労・愛情・奉仕」の精神に基づきて、学校や地域の生活をよりよいものにしようと、様々な実践活動に取り組んでいます。各都道府県単位でも家庭クラブ連盟を組織して、ホームプロジェクトや学校家庭クラブ活動の研究発表会を実施しています。今年度は徳島県高等学校家庭クラブ連盟の副会長として、大会運営に関わらせていただきました。

平成二十四年度行事

五月 ○城南高校家庭クラブ総会
六月 ○徳島県高等学校家庭クラブ連盟代

議員会（学校のパソコンからテレビ会議システムに参加）

七月 ○徳島県高等学校家庭クラブ連盟研究発表大会並びに総会参加（阿南市夢ホール）

八月 ○全国高等学校家庭クラブ連盟研究発表大会並びに総会参加（奈良県文化会館）

九月 ○城南祭展示
・ユネスコ世界寺子屋運動
○家庭クラブ週間 ― 祖父母の会準備―

十月 ○第六三回 祖父母の会（松柏会との共催、四階多目的ホールで実施）
○テーブルマナー講習会（ブランチング）

十一月 ○全国高校生料理コンテスト アイデア賞受賞（全国高等学校家庭クラブ連盟主催）

十二月 ○全国高校生クリエイティブコンテスト 学校賞受賞（全国高等学校家庭クラブ連盟主催）

一月 ○祖父母の会参加者へ年賀状送付

二月 ○ユネスコ世界寺子屋運動（書きそんじハガキ回収・寄付）

三月 ○文化部展 炊き出し用大釜を使った炊飯（予定）



家庭クラブ県大会



テーブルマナー講習会

祖父母の会

今年で第六十三回目を迎えた祖父母の会には、例年よりも多く、四十五名の方がご出席してくださいました。

今年は記念品として、チラシを細く丸めて棒状にしたものを、布袋に入れて作った、肩たたき棒をプレゼントしました。参加していただいた方に大変好評でした。

家庭クラブのレクリエーションでは、あばいめくり（城南高校版ぼうずめくり）や阿波踊り体操を実施し、皆さんにとっても楽しんでいただきました。阿波踊り体操は、私たちより上手な方がたくさんおいでて、



祖父母の会の様子

驚きました！

また、例年通り、吹奏楽部による演奏や茶道部による抹茶サービスなども楽しんでいただき、あつという間の二時間でした。

「ファイヤーストーム」よりも開催回数が多い（プラス一回ですが…）伝統ある祖父母の会です。来年もたくさんの方々に参加されることを期待しております！



記念品



年賀状イラスト

各種コンテスト入賞記録

高校生創作料理レシピコンテスト

— J A 全農とくしま・あわわ主催 —

徳島県の豊富な農産物を知ってもらい、食育につなげようというコンテストです。なんと金時やすだちはもちろん、にんじん、生しいたけ、カリフラワー、だいこん、れ

んこん、なす、いちご、ほうれん草といっ

た野菜や果実、阿波尾鶏、鳴門わかめ、ちりめんなどの畜産物や水産物も含めた徳島のブランド品目をできるだけ多く使用する

ことが条件になっています。昨年までの大会と大きく変わって今年

は、”大切な人に食べさせたい愛情メニュー”というテーマが設けられました。

最優秀賞

徳島の名産で愛を味わう

主菜…ぶたさんとトマトくんのめぐりあ

い with おそばの実

副菜…お花畑サラダ イチゴすだちドレ

ッシング

3年 大山 実咲紀・栗尾 芽伊

主菜はヘルシーで人気のトマトを使いました。中からチーズに絡んだ徳島特産のそば米が出てくるのが特徴（＾＾）☆

周りの飾りは、テーマが大切な人に送る愛情メニューなので、“愛”と“アイスプラ

ンツ”でかけてみました。副菜は、にんじんと大根をハート型に切

りました。ドレッシングにイチゴを使い、女の子らしさを演出!! スダチも加えてさわやかな味わいに! 野菜嫌いでもドレッシングのおかげで美味しく食べることが出来ます。

優秀賞

食べたいな!! 愛のヘルシー阿波定食

主菜.. 阿波尾鶏の梅ソースがけ

副菜.. 阿波の幸 ゴマすだちあえ

3年 天野 美有紀・田中 優海・

小笠原 悠莉

主菜は、阿波尾鶏を油なしで炒めることでカロリーをカット。野菜もたっぷり使い、さっぱりした梅風味でおいしくいただけます!

副菜はフィッシュカツ、トマト、小松菜、わかめ、ちりめんなど徳島県産のものばかりを使ってサラダにしてみました。タレは、さっぱりとしたすだちの果汁を入れて徳島風にしました。

ヘルシーなので「カロリーが気になる・でもおいしいものが食べたい!」という人におすすめです。

センスが光るで賞

栄養たっぷりカラフルランチ

主菜.. 野菜餅&ゆで卵の肉巻き

副菜.. 3色マッシュポテト

2年 林 幸佑・鴨川 友彰

肉巻きは、野菜&餅もゆで卵も肉巻きは照り焼きのたれとよく合い、食欲をそそります。ポテトサラダは、見た目が面白く、3種の食感・3種の味を味わうことができます。楽しい一品です。

ポリウムたっぷり、運動部でエネルギーをたくさん使ったあとの友人に愛情(友情!)をこめて贈ります!

最優秀賞のレシピは次のとおりです。

主菜.. ぶたさんとトマトくんのめぐりあい

with おそばの実

(材料2人分)

そば米 大きじ1 2/3 / バター 10g

／ にんにく 大2片 / 玉ねぎ 50g

／ にんじん 15g

／ しいたけ 中2枚 / 薄切り豚肉

4x8枚 / とろけるスライスチーズ

2枚 / オリーブ油 大きじ1 /

赤ワイン 1/4カップ / コンソメスープの素 大きじ1/2 / トマトケチャップ 大きじ1 / ウスターソース 大きじ1 / トマト(小) 1個 / 完熟トマトの水煮缶(カット) 2/3カップ / 塩 小さじ1(少々) / コシヨウ 少々 / アイスプラント 少々 / ミニトマト 2個

(作り方)

① そば米はやわらかくゆでておく。にんにく、玉ねぎ、にんじん、しいたけをそれぞれみじん切りにしておく。チーズは2センチ角程度に切っておく。トマトはさいの目に切っておく。

② あためたフライパンにバターとにんにく(1片分)を入れ、香りが出たら玉ねぎ、にんじん、しいたけをそれぞれ1/3量ずつを加えて炒める。

③ ②にそば米も加えて炒め、チーズを入れてとろけるまで加熱する。

④ 豚肉を一枚(小さい場合は、2枚)平らに広げ、塩、コシヨウを軽く振ったら、③で作った具材を巻く。

⑤ 温めた厚手の鍋にオリーブ油を敷き、

中火でAの肉の表面を焼いたら、一度皿に取り出す。

⑥ みじん切りにした残りのにんにく、玉ねぎ、にんじん、しいたけを入れてきつね色になるまでよく炒める。さらに、トマト、トマトの水煮、赤ワイン、トマトケチャップ、コンソメスープの素、ウスターソース、塩小さじ1、コショウを加えて煮る。

⑦ ⑤を鍋に戻し、アルコール分が飛ぶまで弱火にして煮込む。

⑧ ⑦を皿に盛り、アイスパラント、ミニトマトを飾る。

副菜・お花畑サラダ イチゴすだちドレッシング

- (材料2人分)
- レタス 30g / だいこん 30g /
 - にんじん 20g / ブロッコリー 60g /
 - 鳴門金時 50g / カリフラワー 50g
 - ドレッシング
 - イチゴ 5個 / すだち果汁 1個分
 - 酢 大さじ1 / ポン酢(市販品)
 - 小さじ1 / オリーブオイル 大さじ

1人分 / 塩 少々 / こしょう 少々 (作り方)

サラダ

① レタスは一口大にちぎる。
② だいこん、にんじんは輪切りにしたあと、ハート型に切ってやわらかくゆでておく。

③ ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、やわらかくゆでておく。

④ 器に①と③を花畑をイメージして盛り、②を飾る。

ドレッシング

① イチゴは、ざるなど粗い目の網で濾す。
② 1にすだち果汁、酢、ポン酢、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
③ 小さな器に入れておき、食べる直前に



表彰式の様子

サラダにかける。

野菜が主役・お弁当コンクール

—徳島県・JA全農とくしま主催—

健康面での野菜の重要性や県産野菜の魅力を広く知ってもらい、野菜摂取量アップや県産野菜の消費拡大につなげることを目的としたコンクールです。

優秀賞

満ぞく弁

〈簡単野菜料理〉カボチャの茶巾しぼり・カボチャの皮のきんぴら



一年 立石 明
お弁当は、彩りをよくしました。鮭は、一晩塩こうじとみりんにつけ込んでおいなので、良い味に仕上がりました。おにぎりも焼き明

太子入りのものと、キムチを入れて大葉をつけたものの2種類作ったので、二つの味を楽しめます。

簡単野菜料理は、カボチャにバターやすだちの香りを入れて仕上げました。電子レンジを使用し、時間短縮を図りました。また、カボチャの皮まで使い切るように工夫しました。

食肉惣菜創作発表会徳島県大会

― 全国食肉事業協同組合連合会主催 ―

地域食材と国産食肉の組み合わせによる「こんなお惣菜がお肉屋さんにあったらいいな」というコンセプトで一募集されたコンテストです。城南高校からは、二名が書類審査を通過して、徳島市中央公民館で料理の腕をふるいました。

優秀賞

鶏ムネ肉の揚げ玉から揚げ さっぱり梅風味

2年 佐野 可奈子

徳島特産の梅肉と青のりでさっぱりとした味をつけました。揚げ玉の食感がとても

いいです！すだちのきいたポン酢ジュレで野菜も一緒にたくさん食べられます。

優秀賞

鶏と彩り野菜のネギソースかけ

2年 林 幸佑

鶏のおいしさを活かしながら、地元の彩り豊かな野菜をふんだんに使い、ネギソースの香りで仕上げた、肉も野菜もとれるご飯に合うお惣菜です。



実演審査の様子

平成24年度高校生による学校給食アイデア料理コンテスト

― 徳島県・徳島県教育委員会主催 ―

高校生が県産食材を活用した学校給食の献立を提案し、実際に調理することを通して「徳島ならではの」の新鮮でおいしい食材への理解を深め、合わせて食事を自分で用意できる実践力を図る機会となるように、開催されたコンテストです。

城南高校からは二チームが書類審査を通過し、四国大学の調理室で行われた実演審査に出場しました。さらに別の一チームも入賞作品として、教育委員会作成の小冊子に料理レシピが掲載されました。

第二位

ミルクカレースープ

阿波尾鶏のれんこん揚げく塩こうじ風味

2年 福本 真子・佐野 可奈子

スープは、子どもたちが大好きなカレー風味です。ミルクをたっぷり使ってマイルドに仕上げました。野菜の旨味が味わえます！鳴門金時の甘みがスープの味で引き立

てられ、とてもおいしく食べられます。
阿波尾鶏のれんこん揚げく塩こうじ風味
は、流行の塩こうじが隠し味です。徳島
特産のれんこんをたっぷりまぶし、シヤキ
シヤキした歯ごたえを楽しめるようにしま
した。

優秀賞

太刀魚のから揚げ トマトソースがけ
もちっとジューシー米粉スープ

2年 棚橋 ほのみ 1年 山本 沙耶

徳島の特産品である太刀魚をからつと揚
げて、甘みと酸味のきいたトマトソースを
かけてみました。このお料理を通して徳島
特産の太刀魚のおいしさを感じてもらいた
いです。トマトソースの中には、細かく切
ったにんじんとしたけ、玉ねぎが入って
いるので自然と色々な種類の野菜を摂る
ことができます。洋風の味付けなので子供
でも食べやすい味になります。

スープは、とりの肉だんごを米粉で包む
ことでジューシーに仕上がりました。シイ
タケやニンジンなど徳島県産の野菜をたく
さん使い、栄養たっぷりです。オクラのと

ろみと、野菜エキスたっぷりのやさしい味
付けでとても食べやすいので、夏でもおか
わりしたくなるおいしさです。



実演審査の様子



第43回「エコー」日清製粉グループ 全国高校
生料理コンクール

— 全国高等学校家庭クラブ連盟主催 —
家庭クラブ主催で毎年行われている、伝
統ある料理コンテストです。今年の応募総
数 5868 点、6122 名 (252 校) の中から、
アイデア賞に選ばれました。全国で六位相
当です。

アイデア賞

ナスイーツ

2年 村田和佳子、棚橋ほのみ



緑ナスをい
ただいてお菓
子にしたいと
まず思いつい
たのですが、
変色して失敗。
普通のナスの
方がかえって
きれいに仕上
がり、恐る恐
る食べてみる
となんと、次

のような式が成立！(ナス+砂糖+レモン)
×熟りんごの甘煮!徳島産の新鮮なナス
が華麗に変身しました。カスタードクリ
ムも特産品の和三盆で上品に仕上げてみま
した。

レシピは次のとおりです。

(材料)

【タルト生地】

薄力粉 75g / アーモンドパウダー
15g / 卵 12個 / 砂糖 30g /
バター 45g

【アーモンドクリーム】

アーモンドパウダー 40g / 卵 40g
/ 砂糖 35g / バター 40g

【カスタードクリーム】

卵黄 / 2個分 / 和三盆 40g /
薄力粉 20g / バター 10g / 牛
乳 200ml

【ナスの甘煮】

ナス 150g / 砂糖 大さじ6 / レ
モン汁 小さじ7.5

飾り用ハーブ 6枚

(作り方)

【タルト生地】

- ① ボールにやわらかくしたバターと砂糖を入れてすり混ぜ、溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉とアーモンドパウダーを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1〜2時間ねかせる。
- ③ ②をラップではさんでめん棒で薄くのばし、バターを薄く塗ったタルトレット型に敷く。フォークか底の生地を刺して、穴をあけておく。

【アーモンドクリーム】

- ① ボールにやわらかくしたバターと砂糖を入れてすり混ぜ、溶き卵、アーモンドパウダーを加えて混ぜる。
- ② タルト生地③に、アーモンドクリーム①を入れて底に平らに広げ、180℃に熱したオーブンで約15分焼く。

【カスタードクリーム】

- ① 牛乳を沸騰直前まで温める。
- ② 卵黄に和三盆を入れてよく混ぜ、薄力粉も加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に①を少しずつ加えてよく混ぜ、鍋に戻す。(ダマがあれば濾す)
- ④ ③をとろみがついて火が通るまでよく

混ぜながら煮て火から下ろし、バターを加えて混ぜて冷ます。

【ナスの甘煮】

- ① ナスは斜め薄切りにし、さらに半分に分ける。
- ② ナス、砂糖、レモン汁を1/3量ずつ耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。30秒ごとに取り出して上下を入れ替えながら、さらに加熱する。これを徐々に加熱間隔を縮めながら繰り返し、なすに火を通す。
- ③ ②を煮汁ごと冷まし、ナス全体が紫色になるよう1時間以上置く。
- ④ 表面に飾るナスをタルト1個につき10枚程度取り置き、荒くきざんでおく。

【盛り付け】

- ① 焼き上がったタルト中央に、きざんだナスを盛り、カスタードクリームを星形の口金をつけた絞り袋に入れて、こんもりと絞り出す。
- ② ①のまわりに、半楕円型のナスを貼りつける。
- ③ てっぺんにカスタードクリームを飾り、ハーブを添える。

※すぐに食べないときは、ナスをとりだし

たあとのシロップにゼラチンを加えて煮溶かして冷ましたものを、刷毛で塗っておくとつやが持続する。

全国高等学校家庭クラブ連盟・六十周年記念誌掲載原稿

次の文章は、家庭クラブ連盟創立六十周年を記念して発刊の「60年のあゆみ」に掲載された、本校卒業生の文章です。米田さんは、本校在学時の平成19年度に、第38回全国高校生料理コンクールで最優秀賞を受賞されました。

私の人生の分岐点

米田 幸平

高校1年生の夏休み、家庭科の先生から「乳製品を利用したレシピを考える」という課題を出されました。そして提出期限ギリギリになって思い付いたのが地元特産のそば米をご飯の代わりに使い、ホワイトソースの味付けに醤油と和風だしを加えた「ちよつと和風そば米ドリア」でした。この作品が運良く書類審査を通過し、初めて応募した料理コンクールの県大会で入賞す

ることができました。この時は夏休みの宿題の一つとして提出しただけで、自分の意志ではありませんでした。そんな私でしたが、やはり受賞したことは嬉しかったです。それまで料理には興味がありませんでしたが、それ以降先生から色々な料理コンクールの開催情報を教えて頂き、自分なりに挑戦するようになると、だんだんと料理に対する気持ちに変化が表れてきました。

高校生活最後の年、先生から伝統ある「全国高校生料理コンクール」への応募を勧められ、徳島を代表する「鳴門わかめ」を使って、お菓子を作ってみたらおもしろいのでは？そんなコンセプトを基に特産品のすだちや和三盆を組み合わせて「阿波風チーズケーキ」を完成させました。アイデアは割とすんなりと浮かんだものの、いざ実際に作ってみると、わかめの磯臭さに悩みました。何度も試行錯誤し、家族や友達の協力を得て苦労して創り上げた作品でしたが、まさか自分が「最優秀賞」を受賞出来るとは正直驚きでした。その後東京で開催された表彰式での経験は私の人生の分岐点だったのかもしれない。

大学三年生の時、新聞社主催の「野菜ス

イーツコンテスト」でレンコンと鳴門金時を使った「和三盆プリン」でグランプリに選んで頂きました。その授賞式の折、野菜ソムリエの方のお話を聞く機会があり、野菜ソムリエに興味を持ちジュニア野菜ソムリエの資格を取得しました。

今春から県内のフードサービス会社に就職しています。将来的には大学で学んだことや野菜ソムリエの資格を生かして、地元徳島の特産品や野菜を使ったスイーツの企画・開発に係わりたいと考えています。食べた皆様に喜ばれ愛される商品を作りたいという夢に向かって一歩ずつ頑張っていきたいと思っています。



平成19年度全国高校生料理コンクール授賞式会場に展示された作品