

食の未来を
切り拓く

MIKASA
COOKING
Σ<<<O|>

施設案内

三笠高校生レストラン

三笠市教育委員会





MIKASA COOKING ESSOR

三笠高校生レストラン「エッソール」

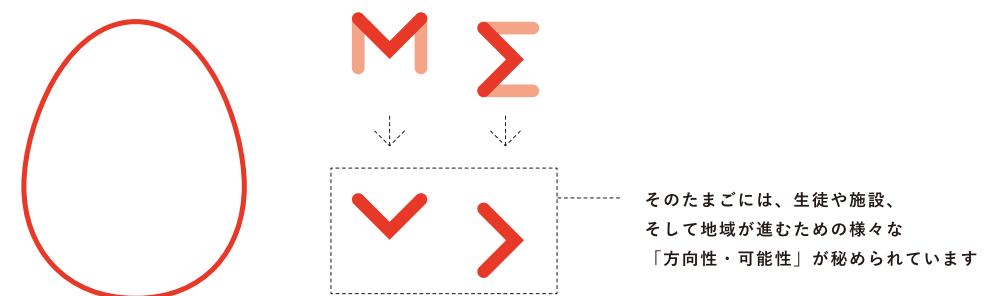
未来へ羽ばたくプロのたまご
地域で大切に育てる、たまごのような施設へ

道内の公立高校で唯一の食物調理科単科校である北海道三笠高等学校の生徒が調理・接客を担当、料理やスイーツを一般客に提供し、腕を磨くレストラン（研修施設）です。調理部が運営する「まごころきっちん」では、三笠市をはじめ北海道の良質な食材を使用し、手間暇かけた料理を、製菓部が運営する「Cherie^{シェリー}」では、生徒が試作から商品化まで一貫して行った洋菓子を提供し、主に土日祝日と春・夏・冬休み期間中に営業します。料理コンテストなどを行う「キッチンスタジアム」や三笠の特産品を扱うショップ「ESSOR STORE^{エッソール ストア}」、同校の学校活動などを紹介する交流ホールも備え、まちの魅力発信の場として地域振興の拠点にもなる施設です。施設名は、生徒が夢に向かって大きく羽ばたくことを願って、フランス語で「飛翔」の意の「ESSOR（エッソール）」と付けました。

※営業日やメニュー情報などは、ホームページ・SNS等で随時ご案内します。

可能性のたまご

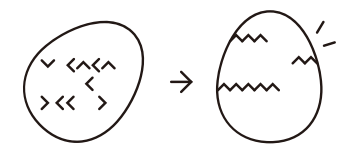
「たまご」をモチーフにしたロゴマーク。たまごに入ったヒビのような書体は、生徒や施設、地域が進んでいくためのさまざまな可能性や方向性の「産声」を表現しており、やがて殻を破る力に育っていきます。北海道の中の三笠から、可能性のたまごを次々に孵化させ、世界に羽ばたいてほしいという思いを込めました。



possibility egg
可能性のたまご



身につけた可能性は、やがて殻を破る力に！



三笠から発信、食が育む豊かな未来。

施設は鉄骨造り平屋建てで、床面積は1,134㎡。北海道らしさやものづくりをイメージさせる木目調の落ち着いた内装で統一し、誰もが入りやすい明るく温かな雰囲気を目指しました。

高校生が運営する店舗は、手間暇かけた料理を提供するレストラン「まごころきっちん」と、スイーツを提供するカフェ「Cherie」に分かれています。道産木材のイスやテーブルをレストランに約60席、カフェに約20席用意。客席から調理の様子が見られるようにモニターも設置しています。

料理教室・コンテストなどのイベントのほか、一般の方々の利用も可能な「キッチンスタジアム」、三笠の特産品を販売する「ESSOR STORE」、三笠市や三笠高校の活動などをPRする「交流ホール」を設けています。



① 調理部 まごころきっちん

三笠高校の生徒が調理や接客、コスト管理などを実践的に学ぶレストラン。生徒の活気あふれる店内で、「日頃の学習の成果」と「地域の旬の食材」を活かした料理を、まごころ込めて提供します。



② 製菓部 Cherie シェリー

三笠高校の生徒がこだわりのケーキやパンなどを製造・販売・接客するカフェ。フランス語で「愛されるもの」を意味する店名のとおり、お客様から愛される店づくりを目指します。



③ ESSOR STORE エソールストア

三笠市の特産品のほか、三笠高校の生徒が開発に携わったメロンパンや漬物などの商品を販売。イートインスペースでは、コーヒーやジェラート、コッペパンも提供します。



④ キッチンスタジアム

プロ仕様の調理設備を備えたレンタル施設です。一般の方でも借りることができ、料理教室や料理コンクールの開催など、地域の方々に親しまれる場所を目指します。

調理実地研修機能

学ぶ

感じる

交流・情報発信機能

広げる

伝える

食をテーマにした産業振興機能

深める

親しむ

KITCHEN STADIUM キッチンスタジアム



みんなで作ろう「食」の今、未来。

プロ仕様の調理設備を備えたレンタル施設「キッチンスタジアム」。料理教室や料理コンテストなどの催しの会場として企業・団体に貸し出すほか、グループや個人での一般利用も歓迎します。パンや菓子づくり専用の電気オープンや温かい食材を急速に冷やす機械などプロ仕様の調理器具・設備がそろっていますので、家庭ではなかなかできない料理にも取り組んでいただけます。

一般の利用は調理台1台ごとに貸し出します。基本料金は、利用者の半数以上が三笠市民の場合は550円、半数未満の場合は1,650円など各区分で分かれており、ガスと水道の使用料が別途かかります。また、使用する時期や料理コンクールなど営利を伴う利用では適用される料金は異なりますので、右の表を参照ください。

利用は9:00～21:00で、休みは12月30日～1月4日。予約の申し込みはお電話またはホームページ(<https://www.mikasa-highschool-restaurant.com>)から受け付けています。

●利用についての問い合わせ

三笠高校生レストラン「エソール」 TEL.01267-3-7335（月～金、8:30～17:00）

キッチンスタジアムの主な設備

プロ仕様の調理器具で、パンや菓子も作れます！

キッチンスタジアムには、調理台9台が設置され、それぞれ3口のガスコンロと冷蔵庫を備えています。また、パンや菓子づくり専用の電気オープン8台と、設定時間通りにパン生地を発酵させる調理機械を4台用意しているほか、温かい食材を急速に冷やす機械や、包丁やまな板の消毒保管庫など、プロ仕様の調理器具・設備を自由に利用できるので、調理の幅が広がります。

※その他、貸出できる調理器具はホームページで紹介しています。



ベーカリーオープン

中はしっとり、ふっくらやわらかく、表皮はパリッと香ばしい。ハードブレッドはもちろんソフトブレッドもパンの食感、味、香りを最大限に引き出せる専用のオープンです。家庭用のオープンとは焼き上がりがまるで違います。



ドゥコンディショナー

おいしいパンは、最適な状態にコントロールされたパン生地から生まれます。パン生地の温度や湿度の管理から冷凍生地の解凍、発酵を1台でこなし、理想の生地づくりを簡単操作でサポートしてくれます。



ガスレンジ＆オープン

ガステーブルとオープンを一体化した業務用熱調理機器。焼く、煮る、蒸す、揚げるなどいろいろな調理が可能です。

ブラストチラー

加熱調理後のアツアツの食材をそのまま入れ、急速に冷却・凍結できる装置。湯気といっしょに逃してしまっていた旨味や香り、水分などをギュッと封じ込め、食材の風味を残した仕上がりになります。また、食中毒の危険性が高くなる温度帯を素早く通過させるので、食の安全性も確保します。



冷蔵コールドテーブル 冷凍冷蔵庫

スタジアム内の調理環境、調理効率を追求したプロ仕様の冷凍冷蔵庫をバックヤードに完備。使い勝手に優れたテーブルタイプの冷蔵庫は調理台と一体化になっています。



キッチンスタジアム使用料

区 分		単 位	期 間	基本料金 (3時間まで)	延長 (1時間あたり)
営利目的でない場合	三笠市民が 半数以上	調理台 1台あたり	通常期間	550円	180円
			冷暖房使用期間	630円	210円
	三笠市民が 半数未満		通常期間	1,650円	550円
			冷暖房使用期間	1,900円	630円
営利目的や料理コンクールで 利用する場合		1室	通常期間	15,000円	5,000円
			冷暖房使用期間	17,250円	5,750円

※通常期間は5、6、9、10月。冷暖房使用期間は7、8月と11～4月（通常期間に冷暖房を使用する場合は、使用料に1時間あたり15パーセントを加算します）。

※延長時間が1時間に満たない場合は、1時間の使用料を徴収します。

※水道料及びガス代は実費額の納入となります。

「食のプロフェッショナル」を目指して
北海道三笠高等学校



生徒数の減少で閉校となった道立高校を引き継ぎ、2012年春に市立高校として開校。高校生レストラン「まごの店」で有名な三重県立相可（おうか）高校をモデルにした、調理師や製菓衛生師を養成する特色ある高校です。開校以来、道内外のコンクールで優秀な成績を収めています。

生徒たちは、授業や行事・講演等を通じ、食事のマナーや商品開発の基本など多くのことを学びながら、小・中学生への食育教室や市民料理教室の開催、生産現場への見学・収穫体験など地域とのつながりを深めています。技術の習得にとどまらない幅広い視野を持った「食のプロフェッショナル」という夢に向かって、大きな一歩を踏み出しています。

「おいしい」を生み出す2つのコース

調理師コース

実践的な授業で、調理の「知」と「技」を究める。



日本料理を中心に、西洋料理や中国料理など幅広いジャンルの調理について、基礎から応用までの技術が身に付くよう学んでいきます。「実習＋理論＋講義」をリンクさせた授業で、確かな知識と技術が備わった、社会で即戦力として活躍できる調理師を目指します。

【資格取得】

- 調理師免許
（卒業時、規定単位取得者に授与）
- 全国高等学校食物調理技術検定1級・2級
- 技術考査
- サービス接遇検定2級・3級 など

製菓コース

豊かな「感性」と確かな「技術」を身に付ける。



製菓材料の特性や、製菓・製パン操作の科学的根拠など、技術の習得に必要な知識を幅広く学びます。授業では、洋菓子・和菓子・製パンを学び、徹底した基礎・基本の積み重ねで実践力を養い、卒業までに製菓衛生師の国家試験合格を目指します。

【資格取得】

- 製菓衛生師国家試験受験資格
（スクーリングによる規定単位取得者）
- 製菓衛生師（3年次、国家試験合格者）
…………製菓衛生師国家試験合格率4年連続100%
- 全国高等学校食物調理技術検定1級・2級
- サービス接遇検定2級・3級 など



心と腕を磨く、自慢の部活動

店舗運営のほか地域や企業との連携、料理やお菓子コンクールへの挑戦などを通じて生徒たちは技術だけでなく精神面も磨き、社会で活躍できる力を身に付けます。

調理部

調理技術のさらなる向上を図り、“本物のプロ”を目指す。



まごころきッチン

店名には三笠市の地域の皆様のほか三笠高校を応援してくださる方、来店されるお客様全てに真心を込めた料理とサービスでもてなしをしたいという想いが込められています。平仮名の店名は生徒の料理に向きあう純粋な心や素朴さを表現、さらに多くの方々に親しみを持っていただきたいという気持ちが込められています。



- 基本営業日／土曜・日曜・祝日、長期休業期間中（春・夏・冬）
※ただし学校行事等で休みとなる場合があります。
- 営業時間／11:00～14:00
※営業日やメニューなどは、ホームページ・三笠高校調理部公式フェイスブックページで随時紹介します。

まごころ
きッチン

おせちに感謝を詰めて

12月下旬のおせちづくりは、創部当時の恒例行事。部員の家族や教職員に贈るため5日ばかりで取り組みます。黒豆や数の子、昆布巻きなど約35種類を用意。野菜の飾り切りや魚の下処理もすべて手作業で行います。お世話になった人々への感謝を込めて作る、調理部の1年間の集大成です。



数々の調理コンクールで受賞

和食を中心にした弁当づくりとクイズで競う「全国高校生食育王選手権大会（福井県）」で優勝。また、2016年に始まった料理やレシピを競う「食の縁結び甲子園全国大会（島根県）」では2連覇を達成するなど、数々の調理コンクールに挑戦し、優秀な成績を収めています。





製菓部

製造技術と接客の向上に努め、“求められる人材”を目指す。



Cherie

ロゴマークの六角形は三笠の石炭と三笠高校の校章を表現しています。2016年に製菓部のお店として立ち上げ、初心を忘れないとの想いから創業年を記載しています。菓子やパンの製造・販売・接客を通して将来に向けた実践的なスキル習得を目指すとともに、多くのお客様に愛されるお店を目指します。



●基本営業日／土曜・日曜、祝日、長期休業期間中（春・夏・冬）
※ただし学校行事等で休みとなる場合があります。
●営業時間／11:30～14:30
※営業日や商品情報などは、ホームページ・三笠高校製菓部公式フェイスブックページ・インスタグラムで随時紹介します。



企業と共同で商品開発

さまざまな企業と連携し、母の日に贈りたいスイーツのレシピ提供や、クリスマスケーキなど商品の共同開発・販売を行ってきました。多くの人に食べてもらい、地域の活性化にもつながってほしいとの思いを込め、特産物を使用した商品なども開発しています。



写真提供：日糧製パン、ほんだ菓子司

第8回 貝印スイーツ甲子園



貝印スイーツ甲子園で優勝

2015年、高校生が創作スイーツの腕を競う「貝印（かいじるし）スイーツ甲子園」で全国から431チームが応募する中、製菓部の3人からなるチームが見事優勝を果たしました。書類審査を経て、筆記試験や課題審査を含む地方予選を勝ち抜いた6チームが東京で開かれた決勝に出場、オリジナルスイーツの味と仕上がりの美しさを競いました。



地域連携部

地域とのかかわりを深め、幅広い視野と貢献力を養う。



地場産品で地域の魅力発信

特産品販売スペース「ESSOR STORE」で販売する各種商品の企画・開発に取り組んでいます。三笠市内のおやき店「福六庵」と共同開発したメロンパンや、石炭に似せたクッキーのほか、三笠産の野菜や果物を使用したジェラートや飲み物などを順次販売していく予定です。土日祝日などには生徒が店頭に立ち接客します。

●営業日
月曜・年末年始を除き営業
●営業時間
9:00～18:00（4～9月）、
9:00～17:00（10～3月）



校内菜園の運営

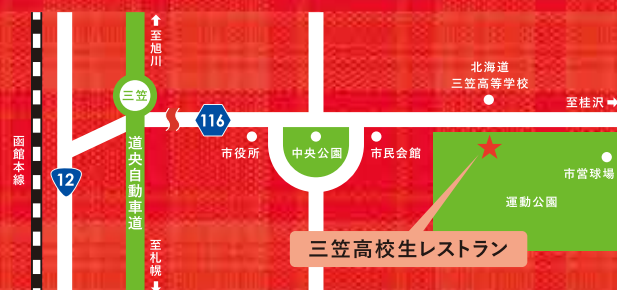
三笠高校の敷地内にある菜園を利用し、地元農家の皆さんに教わりながら種まきから収穫までの生産過程を体験しています。自らが生産にたずさわることで、食料の大切さを肌で感じるとともに、食料生産の知識を深めることを目的としています。



各種ボランティア活動

交通安全運動や募金活動、植花など各種ボランティアに積極的に参加しています。放課後に児童クラブや高齢者施設を訪れる交流活動や、地域のさまざまな行事で菓子提供や調理補助を行うなど、地域の人々とのつながりを深めています。こうした活動を通じ地域に対する深い愛情と貢献力を養っています。





三笠高校生レストラン MIKASA COOKING ESSOR
TEL.01267-3-7335

〒068-2107 北海道三笠市若草町396番地1

<https://mikasa-highschool-restaurant.com>