

夏休みの課題

調理に挑戦～家族にお弁当を作、てあげよう～

1 お弁当メニュー

鶏ささみとぎゅうりのごまサラダうどん

2 材料 2人分 (江別産の食材・つき)

材 料	食材の特徴、江別とのかかわりなど
・うどん 2玉	江別産小麦100% 花あかりさんの自家製めん。
・ぎゅうり 1本	祖父母の畑(豊幌)で無農薬栽培 ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く、水分が90%以上なので、身体にこもった熱を取り除いてくれる。
・ミニトマト 6個	祖父母の畑(豊幌)で無農薬栽培 トマトの赤い色素のリコペン(カロチノイドの一種)は、抗酸化作用が高く、がん、動脈硬化を予防する栄養素が豊富。
・青じそ 1枚	祖父母の畑(豊幌)で無農薬栽培 抗菌作用や抗酸化作用、防腐作用などの効果がある。ビタミン、ミネラルが豊富で独特の香りが食欲をそそるハーブ
・にんじん 1/4本	β-カロテンが豊富で、夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持などの効果
・とうきび 適量	糖質が主成分で、エネルギーの補給源。
・鶏ささみ 1本(50g)	胸肉に近接した部分、淡白な風味がある。 低カロリー、低脂肪、高タンパク質
・ごまドレッシング 適量	

・酒 少量	
・塩、こしょう 少量	

3 誰に作りますか? どんな思いで作りましたか?

母のために作ります。

暑い中、家族のために日々、看護師として働いていて忙しい日は、昼休憩もゆっくりとれていない時もあると聞きました。冷蔵庫使用が可能なので、冷やしてさっぱり食べられるお弁当が暑さと疲れをいやしてくれるのではないかと思い作りました。

4 作り方

1) 鍋にお湯をわかし、沸騰したらうどんを入れ、約12分ゆで、ざるにあけ、流水で軽くもむように洗いながら冷やし、水気をよくきる。



2) 鶏ささみは、筋を取って耐熱皿に並べ、酒、塩・こしょうをしてラップをかけ、レンジ(500W)で約2分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。



〈ささみの筋の取り方〉

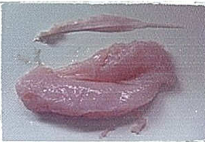
① 白く飛び出たささみの筋の両側に筋に沿うように少し切り込みを入れる。

② 筋が下になるようにささみを反転させ、左手で筋をしっかりと持つ。

包丁を筋の上に置き、筋を抑えながら包丁をささみの方(右側)へ動かす。

※このとき、包丁を上下に動かしながら右側に押すように移動させるとよい。

③ そのまま筋がすべて出てくるまで、包丁を動かして、終了。



3) とうきびは皮をむき、セグをとって水洗いし、塩を全体にしっかりまぶす。ラップで包み、レンジ(500W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら、つぶにする。



4) きゅうりは、ピーラーでリボン状に削る。にんじんは皮をむきせん切りにする。

青じそは、せん切りにする

ミニトマトは、 $\frac{1}{2}$ に切る。



5) 器にうどんを盛り、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、青じその4頁にのせ、ミニトマトを周りにそえる。お好みでとうきびもトッピングする。

6) 最後に、ごまドレッシングをかけて、出来上がり。

5 盛りつけ回



6 家庭からのコメント

きゅうりの切り方にひと工夫がされていて見た目も涼しげな感じで暑い夏には冷たいうどんは、疲れていても食欲をそそります。また、うどんとごまドレッシングの相性が良く、食べやすかったです。

7 反省・感想など

日々の生活で料理を作ることがなれたため、手ぎわが悪かったですか、ピーラー使用したりと楽しく出来ました。

江別産の食材探しに直売所へ行き、スーパーに並べられている野菜と比べたぐみずみずしく新鮮さを感じました。江別小麦使用のうどんを求めて、花あかりさんに協力していただきさぐく感謝しています。

江陽中学校 2年A組3番 印牧 琉弥