

夏休みの課題 調理に挑戦～家族にお弁当を作ってあげよう～

①お弁当メニュー

調理パン・野菜サラダ・トマトゼリー

②材料(1)人分

江別産の食材には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書いてみましょう。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
例)お米(ななつぼし)	○	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は○○さん
例)ミニトマト	○	トマトには、リコピンという生活習慣病を予防する栄養素が豊富で、ミニトマトはトマトよりさらに栄養が豊富。
例)サンドイッチ用のパン		10枚切りの食パンの耳を切り落として使った。メーカーは○○で、北海道の小麦を使っている。
トウモロコシ	○	身がさしりび、ゆむたらおいしい江別の有隣さんが作ったトウモロコシ。
ミニトマト	○	アンビシヤスホームのミニトマト。形も味も甘くておいしい。
フロッコリー	○	アンビシヤスファームが作った江別のフロッコリー。きかしてもシャキシャキしておいしい。
小麦(ハルユタカ)	○	江別にある農園片岡さんが作ったハルユタカ。パンなどに使っている。
卵	○	江別産で直売所に顔写真ものせて売っている。生産者は岩崎 聖二さん
きゅうり	○	江別の片岡さんが作ったきゅうり。きゅうり専用の「ボカ」がある。
オレンジジュース		100%のオレンジジュースを使う。
ハム		スーパーのハムを使う。
ゴータース		きりかな味でとこもけず。
クックゼラチン		固めてつくるためにつかいます。
ドライパセリ		最後の仕上げに使う。
スーパーカメラヤドライイースト		発酵させるために混ぜる。
ヒエトロドレッシング		野菜にかけてつかう。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

母に作りました。いつもパンをお弁当に作ってくれていたので作ってあげたいと思ったからです。

氏名 神部 琴音

④作り方

わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。

<当日>

パンの材料(4人分)
強力粉(150g)
ドライイースト(3g)
砂糖(35g)



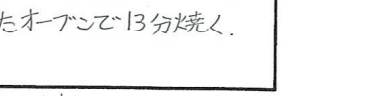
トマトゼリー
材料
ミニトマト(100g)
砂糖(40g)
100%オリーブジュース(150cc)
ゼラチン(5g)

<前日>

① 耐熱容器に強力粉と塩を入れ軽く混ぜる。
② ぬるま湯(45度以下)に砂糖・ドライイーストの順に入れかき混ぜる。
③ ささにバターと、たま卵も入れ混ぜる。
④ 混ぜたら容器にラップをし、オーブンの発酵設定(40℃)で1時間発酵させる。(※この間にサラダを作る。)



⑤ 発酵が終了したら生地を取り出し4等分して丸め、生地を5分程度休ませる。
⑥ 生地を麺棒で丸くのばし、ハムをのせたら後手前かき混ぜる。巻き終えりを開いた状態で半分に折り、キッチンハサミで切り分け入れ左右に広げ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
⑦ 生地の上トウキビをのせたらオーブンの発酵設定(40℃)で30分二次発酵させる。二次発酵終了後一度天板を取り出し、生地にチーズとドライパセリをかける。
⑧ 180℃に予熱したオーブンで13分焼く。



⑤お弁当のタイトル

コーンハムロールとゴロゴロ野菜のふりふりサラダとトマトゼリー

⑥盛りつけ図(完成写真など)



これぞ信号機の色!!

～家庭からのコメント～

完成したお弁当を娘と一緒に食べました。江別産の食材を使って作ったこと、食事の会話を江別の野菜や小麦についてなど話が弾みました。また美味しいパンを作ってもらいたいです。

～反省・感想など～

小麦について調べていた事や、母がパンを作ってくれていた事もある。パンを作りましたが、思っていた以上に時間がかかりとても大変でした。ですが、江別で作られている野菜にふれる事ができたので、また他の料理にも挑戦してみたいです。

氏名 神部 琴音

江別第二中学校 2年 2組 36番 氏名 神部 琴音



① 沸とうしたお湯にミニトマトを入れ、30秒程加熱した後氷水にさし、皮をむく。
② 湯むきしたミニトマトと砂糖を耐熱容器に入れラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。



③ 一度容器を取り出し、ブレンダーでかき混ぜた後、再度ラップをかけ600Wで1分加熱する。
④ 本皿の中に加熱したトマト100ccとオリーブジュース150ccを入れ80℃くらいまで温め、ゼラチンを入れて混ぜる。
⑤ 容器に液を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫に入れ固める。



④ ブロッコリーとトウキビをサラダ用に茹でる。



⑥