

【1】お弁当のタイトル

江別たっぷり夏野菜の彩り弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ご飯に使った

① とんもろこし ... 甘くてシャキシャキして  
いておいしかったです。

フルーツ杏仁を作った

② 町村の牛乳 ... 色々な料理にも使えるし、  
そのまま飲んでもおいしい。

【4】PRポイント・おすすめの一品

色々な色の食材を使って作りました。

梅もみは、水分の多いきゅうりと少しずぼい梅が合わさって夏バテ予防にもなると思います。

【5】家庭からのコメント

かなり苦戦していましたができるだけ江別産のものを使い、色どりを考えて食欲をそそげるお弁当になったと思います。おいしくいただきました。ありがとうございます。

【6】反省・感想など

この1つのお弁当を作るのに、メニューを考えたり、一品一品作っていくのも結構時間がかかって大変だった。

毎日、朝・昼・晩のご飯を作っているのは、すごいと思った。

でも、またお弁当作りに挑戦してみたい。

# 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

- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| ① ミニトマトとオクラのチーズ <sup>2</sup> 春巻き | ⑤ レンコンと人参のきんぴら |
| ② ササミと梅春巻き                       | ⑥ フチトマトのハニーマリネ |
| ③ とうもろこしご飯                       | ⑦ フルーツ杏仁       |
| ④ ポリポリ梅キウリ                       |                |

## ②材料(2)人分

江別産の食材・加工品には○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き出しましょう。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ミニトマト 青じそ	○	家庭さいえん 家の畑でとりました。
オクラ カマンベールチーズ <sup>2</sup> (カレー粉・油 塩・こしょう)		北海道産 カマンベールチーズは北海道の十勝産 塩は味の素 (家にあった)
とり肉 小麦粉	○	小麦粉は江別小麦 とり肉も江別産 ホスフルの肉売場でみつけた。
ササミ 青じそ	○	江別産 ホスフルの肉売場でみつけた。 家庭さいえん 家の畑でとりました。
梅		和歌山県産 いつも家で食べている梅干し (家にあった)
とうもろこし	○	ホスフルの江別産食品を売っているコーナーでみつけた。
米(ななつぼし)		北海道産 いつも家で食べているお米 (家にあった)
きゅうり	○	家庭さいえん 家の畑でとりました。
梅		和歌山県産 いつも家で食べている梅干し (家にあった)
レンコン		茨城県産 ホスフルの野菜売り場でみつけた。
人参	○	ホスフルの江別産食品を売っているコーナーでみつけた。



## ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

母に作った。

いつも仕事に持っていくお弁当を私が作って、夏野菜もたくさん使ったからそれを食べて午後からの仕事も頑張りたいという思いで作りました。

氏名 河村 萌莉

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
プチトマト		家庭さいえん 家の畑でとりました。
(オリーブオイル はちみつ・酢)		(家にあった)
フルーツ (ブルーベリー)		→ 江別産 (春日さん家) からもらった
杏仁 (牛乳・ワラニュー糖 粉寒天)		(家にあった)
⑦ フルーツ (ミカン グレープフルーツ)		ミカンは (家にあった)

A large grid of graph paper with horizontal and vertical lines, intended for drawing or writing.



#### 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。(複数枚でもOK)

2人分

#### ～ミニトマトとオクラの春巻き～

##### 材料

- ・ミニトマト 4個
- ・あげ油 適量
- ・カマンベールチーズ 1/2
- ・オクラ 4本
- ・青じそ 4枚
- ・とりミンチ 60g
- ・春巻きの皮 4枚

A	カレー粉	小さじ 1/4
	塩・こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ 1
	水	大さじ 1/2

##### 作り方

- ① フライパンを中火で熱し、油をひかずにとりミンチをいためたらAを入れて混ぜ、冷ます。
- ② ミニトマトのへたを取り、4つ切りにする。  
オクラのへた先を切り落とし、へたのかたい部分をぐりりとむく。
- ③ カマンベールチーズを 1/2 にしてうすく切る。
- ④ Bを混ぜ合わせ、糊のようにしておく。
- ⑤ 春巻きの皮を広げて青じそを1枚・①～③の各 1/4 をのせて包む。  
④をぬってとじる。
- ⑥ 160℃の油に⑤を入れ、きつね色になってカリッとするまであげる。



#### ～ササミと梅の春巻き～

##### 材料

- ・ササミ 4本
- ・梅 大1
- ・青じそ 4枚
- ・春巻きの皮 4枚

A	小麦粉	大さじ 1
	水	大さじ 1/2

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう！！

氏名 河村 萌莉



～プチトマトのハニーマリネ～

材料

- ・ プチトマト 12個
- ✳ オリーブオイル 大さじ1
- ✳ はちみつ 大さじ1
- ✳ 酢 大さじ2



作り方

- ① プチトマトのヘタを取り、洗う。おりにつまようじで1ヶ所に穴をあける。
- ② 小なべにお湯をわかす。  
①のプチトマトを熱湯にサッとくぐらせて冷水に取り湯むきする。
- ③ 穴を開けた箇所からはじけるように皮がむけるのでゆで時間は短く。
- ④ ②を全て混ぜ合わせ、厚手のジップロックに入れ、よくもみ合わせておく。
- ⑤ 湯むきしたトマトの水分をふきとり、④のマリネ液につけて冷蔵庫で2時間～半日（1晩でもOK）ねかせる。

～フルーツ杏仁～

材料

- ・ フルーツ { ブルーベリー } 好みで  
 { グレープフルーツ } 好きなフルーツ  
 { ミカン }
- ・ 杏仁 { 牛乳 300mL }  
 { 水 300mL }  
 { 杏仁霜 大さじ2 }  
 { グラニュー糖 50g }  
 { 粉寒天 4g }

作り方

- ① なべに水と粉寒天とグラニュー糖を入れサッと混ぜて中火にかける。
- ② ふつとしたら2分ほどしっかり粉寒天を溶かす。
- ③ ボウルに杏仁霜を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶かし混ぜる。
- ④ 最終的に牛乳を全部加えてよく混ぜておく。  
なべに④を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ふつと直前まで温める。ダマなどがないように溶かし混ぜておく。
- ⑥ ザツと木でぬらした型に流し入れる。荒熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷せし固める。
- ⑦ 好みのフルーツを乗せる。



春巻き・マリネに使った、ミニトマト、  
春巻きに使った青じそ、梅と合えたキュウリ  
は、家で育てた物を使って作りました。



### 作り方

- ① 梅の種を取り、ペースト状にする。
- ② サウミ4本をすじを切り、半分に切る。
- ③ Aを混ぜ、糊のようにしておく。
- ④ 春巻きの皮を広げて青じそを1枚・①～③の各1/4をのせて包む。  
③をぬってとじる。
- ⑤ 160℃の油に④を入れ、きつね色になってカリッとするまであげる。

### ～とうもろこしご飯～

#### 材料

- |         |      |                    |     |
|---------|------|--------------------|-----|
| ・とうもろこし | 1/4個 | ・バター (お好みで)        | 10g |
| ・米      | 1合   | ・コンソメ (味の素kk固形タイプ) | 1個  |
| ・水      | 適量   |                    |     |

#### 作り方

- ① 米を洗って水を切り、炊飯器に入れ、「コンソメ」を加えて1合目まで水を注ぎ、30分置く。
- ② とうもろこしは包丁で実をこそげ取り、実と芯に分ける。
- ③ ①の炊飯器の米の上に、②のとうもろこしの実をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら、サクッと混ぜ合わせ、好みでバターを加えて混ぜる。
- ❗ とうもろこしは米の上にのせて混ぜずに炊くのがポイント！

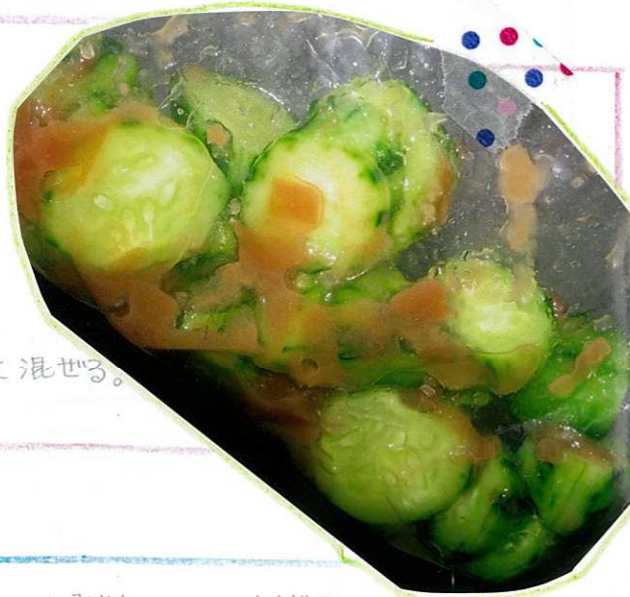
### ～パリパリ梅キュウリ～

#### 材料

- |       |      |     |      |
|-------|------|-----|------|
| ・キュウリ | 2本   | ★ 水 | 大さじ1 |
| ★ 酢   | 大さじ1 | ★ 梅 | 大1   |

#### 作り方

- ① きゅうりを洗って少し皮をむき、乱切りする。
- ② 梅の種を取り、ペースト状にする。
- ③ ★を全て合わせて混ぜる。
- ④ ①～③をジップロックに入れ、もむようにして混ぜる。
- ⑤ 20分以上つける。



### ～レンコンと人参のきんぴら～

#### 材料

- |       |      |      |      |           |      |
|-------|------|------|------|-----------|------|
| ・レンコン | 150g | ・酒   | 大さじ2 | ・みりん      | 大さじ2 |
| ・人参   | 1/2本 | ・砂糖  | 大さじ2 | ・しょうゆ     | 大さじ2 |
|       |      | ・ごま油 | 大さじ1 | ・いりごま (白) | 大さじ1 |

#### 作り方

- ① れんこん・にんじんの皮をむき、半分に切ってうす切り。  
数回水洗いをしてしっかり水気を切る。
- ② フライパンでごま油を強火で温め、レンコンと人参を加えていためる。
- ③ れんこんがすき通って、人参がしんなりしたら水分をとばしながらいため煮にする。
- ④ 汁気がほとんどなくなった所でしょうゆを加える。  
水分をとばしながらフライパンを大きくゆすっていためる。
- ⑤ 汁気がなくなったら仕上げにいりごまを加えて全体を混ぜる。

