

【1】お弁当のタイトル

江別の恵みたっぷりのレンが弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



＜ブロッコリー＞

新鮮で食感もよく味は甘い。ビタミン類、ミネラル類をバランスよく含んだ人気の緑黄色野菜。茎にも栄養があり、捨てずに使った。



＜玉子＞

黄身がうすい黄色で、玉子本来の色をしている。とても新鮮で味も濃くおいしい。
(まーむのさと・はあちゃんのかたわ地卵)

【4】PRポイント・おすすめの一品

ネバクワタンはるまき

祖母が子供の頃に家庭科の課題で考えたフロンタインをアレンジしてはるまきにし、レンかに見立てて盛り付けました。江別のうどんと野菜や牛乳などをたくさん入れて作り、特にブロッコリーのくきの部分は栄養が詰まっているので捨てずに小さく切って使いました。家族には大好評でした。おいしいです!!



【5】家庭からのコメント

食材の良さを感じる弁当でした。ブロッコリーはほど良い硬さと甘みがあり驚きました。また卵は味がしっかりしており、ネギの甘みに負けない美味しさでした。春巻も様々な食材が入り味が豊かでした。表面のパリッとした食感も良かったです。

【6】反省・感想など

普段お弁当自分で作る事がないので、とてもいい経験になった。いつも食べている物の産地を変えるだけで味も変わったのでとても驚いた。江別の食材のおいしさに改めて気づき、感動させられた。これからは、自分で弁当を作るときは江別産の食材を入れようと思った。

夏休みの課題

調理に挑戦～家族にお弁当を作っあげよう～

その1

①お弁当メニュー

・ごはん
・ネバッグラタン春巻き
・とろみネ肉のから揚げ
・玉子焼き
・ピクルス
・煮物
・添え野菜

②材料()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
お米		ななつぼし。
うどん	○	食欲のないときのエネルギー補給に最適。 小麦を材料にしている。
ブロッコリー	○	ビタミンCの含有量はトップクラス。茎に栄養があるので捨てずに利用した。生産者は植村さん。
かぼちゃ	○	ビタミンA・C・Eがたっぷり。かぜをひきにくい体質になる。 生産者は森田さん。
玉ねぎ	○	直売所で江別産のものを購入。涙の母である硫化アリルが血液のかたまりを溶かし、動脈硬化を予防。
ほうれん草	○	佐野農園。がんや貧血、動脈硬化の予防に活躍する緑黄色野菜の王様。手軽にビタミン補給ができる。
ソーセージ	○	トンデンファームの「あらびきワインナー」
しいたけ		特有の成分が免疫機能を活性化させ、強力な抗がん効果を発揮。
チーズ	※	米村牧場や小林牧場のチーズを使う事もできる。虚弱体質、胃潰瘍、肝臓病、骨粗鬆症などの改善からがんの予防まで多様な効果がある。乳製品はカルシウムが豊富。
バター	※	町村農場の「新鮮純良バター」を使う事もできる。
牛乳	○	「まちむら特選」 各種の栄養をバランスよく含む完全栄養食品。
はるまきの皮		小麦でできている。
きゅうり	○	90%以上が水分で、夏の暑気払いに役立つみずみずしい野菜。
サラダ玉ねぎ	○	生産者は伊藤さん。辛みがないのでサラダに向いている。

氏名 太子 和奏

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～ その2

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
カリフラワー	○	生産者は伊藤さん。インチオシアネートとビタミンCのダブル効果で、抗酸化作用を高める。
えだ豆	○	ホクレンショップで江別産のものを購入。夏バテを予防し、タイスにはないビタミンCが美肌に効果的。
とりムネ肉		病後や虚弱体質、口内炎、神経性胃炎、肝疾患をいやす。疲労を回復。
玉子	○	「はあちゃんのこだわり地卵」 生産者は岩崎さん。
長ねぎ	○	かぜ予防はもちろん、血栓予防にも有効に働く、香り成分を含む淡色
人参	○	野村ファーム β-カロテンがたっぷり。
ごぼう		根菜のなかでも食物繊維の含有量が高く、がんや動脈硬化予防に効果を発揮。
こんにゃく		水溶性の食物繊維が腸内をきれいに掃除してくれるダイエット食の代表
こうやどろふ		良質のアミノ酸、ミネラルがたっぷり。
しめじ(ふなピー)		美白効果がある。
リーフレタス	○	アンビジャスファーム。水分が多く、利尿作用にすぐれた夏野菜。
ミニトマト	○	野村ファーム。ビタミンCやカロテンが豊富。
ピーマン	○	赤みが強いほど栄養価が高い。赤ピーマンのビタミンC量はNo.1。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

仕事でいつも疲れている父に、江別レングのように強く元気に頑張してほしいという思いで作りました。疲労を回復させる効果のある酢を使ったピクルスやとりムネ肉を使いました。こんにゃく等を入れた和食のメニューを取り入れたり、なるべくたくさんの食材を少しずつ入れていろいろやってみて楽しく食べられるよう工夫しました。

氏名 太子 和奏

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)

えびグラタン春巻の作り方

①ほうれん草をゆでておく。

②材料を切る。

③鍋にバターを入れ、ソーセージ、玉ねぎ、固形スープの素、かぼちゃ、ブロッコリーの芯、ほうれん草の順に入れていためる。

チーズ、かぼちゃ、ブロッコリーの芯 } 1cm角
うどん、ほうれん草 } 2~3cm
ソーセージ、いたけ } うす切り
玉ねぎ } うすいくし切り

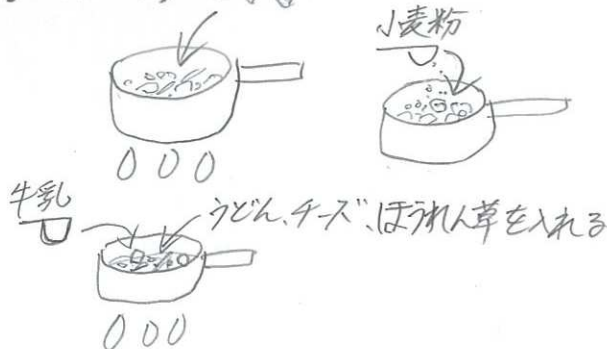


④火が通ったらいったん火を止めて小麦粉を適量まぶす。

⑤弱火にしていため、牛乳を適量入れてとろみを出す。(かため)

⑥チーズ、うどんを入れて、冷ます。

⑦冷めたら、はるまきの皮でつつんで180℃の油で揚げる。



からあげの作り方

①とりムネ肉を3cm×3cmくらいの大きさに切る。

②ボールに肉、にんにく、しょうがのすりおろしたもの、油、しょうゆ、ゴマ油を適量入れ、冷蔵庫でねかす。

③肉に調味料がしみ込んだら、汁気を切って、小麦粉をまぶす。

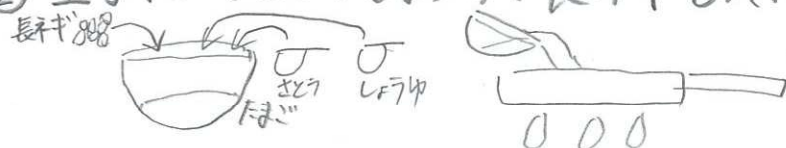
④180℃の油で揚げる。



玉子焼き

①長ネギを小口切りに切る。

②玉子にさとう、しょうゆ、長ネギを入れ焼く。



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 太子和奏

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)

ピクルス

①鍋に酢、さとう、セロリシードを入れて一煮立ちさせピクルス液を作り冷ましておく。

②野菜を一口大に切る。
きゅうりは塩おみしておく。

③野菜をピクルス液に浸し冷蔵庫で一晩寝かす。



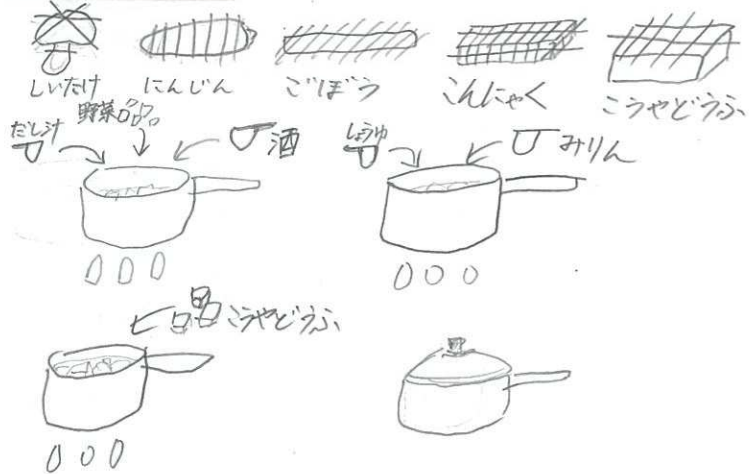
煮物

①こうや豆腐を水に入れて戻す。

②食材を一口大に切る。

③鍋に野菜、こんにゃくとだし汁、酒を入れて、あくを取りながら煮る。

④しょうゆ、みりんを入れ、一口大に切ったこうや豆腐を入れて、汁がしみたら、火を止めて、味が食材にしみこむのを待つ。



※前日の夜までに下準備をしておき、当日の朝は揚げたり煮たり焼いたりするだけでいいように工夫する。



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 太子和奏