

【1】お弁当のタイトル

大切な人に贈るお弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



千原政文氏が苗からこだわって作った愛情のつまったきゅうり。降水量の少ない年の夏を有る経び抜かれた絶品物



江別市角山太田ファームでとれたココロドレット。殻はオレンジ変身はこんもりと色濃くもり上がっており味がこく美味しい卵です。

【4】PRポイント・おすすめの一品



道産の新鮮な玉ねぎとコーンを使用した野菜が苦手な人でも美味しく食べれるハンバーガーです。こだわりはコーンを使用して優しい甘さに仕上げたのもありますがつなぎにごはんを使用し、調味料はソースにしか使用していない事です。

【5】家庭からのコメント

江別産の食材を全体に数多く使っており、栄養、彩りもバランス良く、お父さんの好きなものもいっぱい嬉しい贈り物でした。とても美味しかったです。ありがと。また作ってね。

【6】反省・感想など

・お弁当全体の味のバランスがかたよってしまったりと事とおかず1品1品に時間がかかり過ぎてスムーズに作る事ができなかった
・お弁当作り自体があまり経験したことがなかった為、栄養バランスや色合いについてもよく考えなかったのが大変事だったのかと知る事ができました。次祖母に作りたいです

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オクラのおかか和え ②おにぎり ③にんじんとごぼうのまんぴら ④ブロッコリー、カリフラワー、スタップえんじりのマヨネーズ和え ⑤きゅうりのちくわまき ⑥なすびのごまみそ炒め ⑦コーンと玉ネギ入ハンバーグ ⑧ほうれん草ともやしのパイル ⑨たまごやま ⑩ハムとミニトマト ⑪かぶの浅漬け ⑫ミルク寒天

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
オクラ	○	江別市江北地区産(朝市) 新鮮なので「ガ」のにおいは産毛を塩もみと板すりました。
ゆめぴりか(お米)	○	いもち 日本一とも言われる絶品のお米。 江別市中島 佐藤農園の特選米。
にんじん	○	江別市江北地区産(朝市) 土付き、葉付きは珍しいです(色あざやかで甘味が強い品種)
ブロッコリー	○	江別市江北地区産(朝市)。茎も皮をむいてゆでました。 江別の特産品のひとつ。新鮮なので半分ゆでただけで甘くて美味しいです。
カリフラワー	○	江別市江北地区産(朝市) ブロッコリーよりは日持ちするけれど、固くなるので早目にゆでました。
スタップえんじり	○	すじ取りが面倒ですが、青々として菌がたえもよく甘味があります。江別市江北地区産(朝市)
きゅうり	○	千里家の畑でとれました。 (苗は江北産です。)新鮮なトゲトゲを板すりして、えぐみを取りました。 <small>切り口をすり合わせる</small>
なすび	○	千里家の畑でとれました。 (苗は江北産です。)色が変りやすいので切った後はすぐ水につけました。
コーン	○	江別市江北産とうきび「恵みコーン」とても甘くて、歯ざわりもやわらかいです。今回はゆでとうきびを買ってきました。
玉ネギ	○	江別市江北産の新玉ネギ。乾かして置いていたため、足が早く、傷みやすい。甘くて食感が良い。涙も出にくいです。
ほうれん草	○	江別市江北産。ビタミンを壊さないように、さっとゆで、さっと水につけ、軽くしぼりました。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

今回は2つ作りました。(違いはおにぎりのみです。)

友人と交換お事に当たったので、友人の好みを聞いて、苦手なものは入れないようにしました。猫が好きなので、おにぎりはおかかを入れたごはんをのりで巻いて猫の形にしました。軽い糖尿病の父のために野菜をたくさん使った和食にしようと思いました。父の好きな調味料を使い、できる限り、江別産の新鮮な素材を生かすようにしました。野菜は朝早くに買うと新鮮なので

農家の方の朝市に何度か行きました。

氏名 千里 愛美

- ・ ケチャップソース 国産素材使用 カゴメとオタフク、業務用キャロットの
フローズン、
- ・ のり 国産の寿司用(ホッコク)
- ・ おかか } 国産のかつおのふし、
- ・ めんつゆ } どっちも東京のしにせ「しんべん」使用、
父が子どもの頃から使っている味。

- ・ ごぼう 国産
- ・ マヨネーズ 業務用 キャロット店のマイルドタイプ
- ・ キューピー 木下レンショップで買いました。
- ・ ごま 国産 白ごま(すりごまタイプ) セサミンたっぷり、ごま油
混ぜものがない
国産純製
ごま油、
- ・ みそ タニタ食堂の減塩タイプ
- ・ ひき肉 道産の牛豚合挽き肉
- ・ もやし 道産もやし
- ・ 塩 ヒマラヤ産 ピンク岩塩 栄養分ミネラルが多い。

江別産、卵 江別市角山太田ファームの「コックレット」

江別産、ハム とんざんファーム 黒川平作氏の作ったハム。

江別産 ミニトマト 江別産 ミニトマト。11コ以上が多く
甘味が強い、カラフルなオレンジ・赤・黄色を
使いました。

江別産 カブ ビタミンが多く、生でもやわらかいです。甘味が強く
切り方が食感が変わります。

昆布だし 道産の昆布で作った液状タイプ

江別産 牛乳 町村農場で作られた特選牛乳。
牛乳本来の味が生きています。

・ みかん 国産みかんを使用した缶詰め。

・ 寒天 国産寒天使用。

・ 料理酒 国産素材の無塩タイプ(清酒)

・ 砂糖 オリゴ糖たっぷりの上白糖(ビートから作られました。)

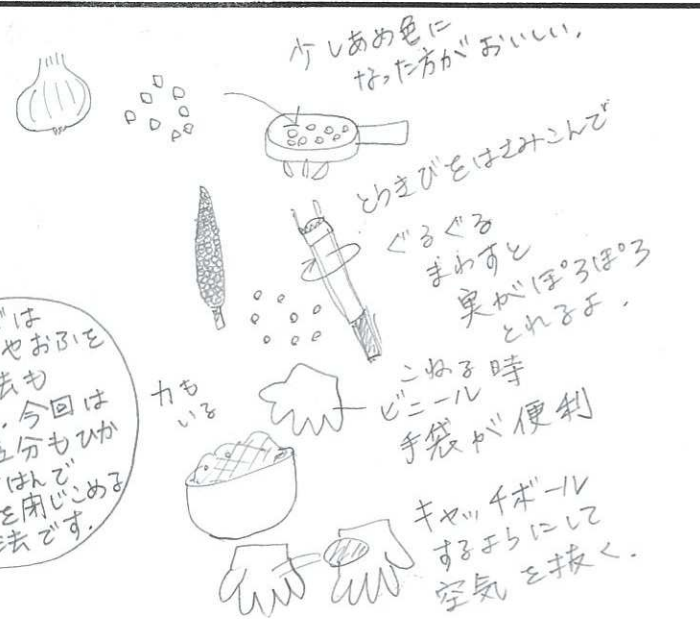
④作り方

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)

★ハンバーグの作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りして炒め
さましておく。
- ② ^{ヤド}とうきびの実を芯から取る。
(おき器を使いました。)
- ③ たいたごはんを水で洗ってぬめり
を取り、水切りしておく。
- ④ ①、②、③と合い挽き肉と少量の
牛乳でこねて、丸く形をととのえる。
- ⑤ 中火で肉汁をとじこめるように表面を
焼き、弱火でじっくり中まで火を通す。
- ⑥ 残った肉汁とソース、ケチャップ、砂糖を
煮つめてソースにする。

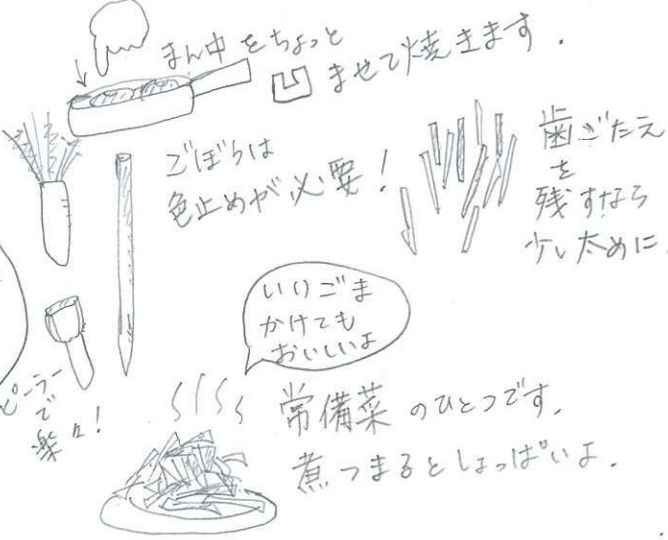
フはまは
パン粉やおひを
使う方法も
あります。今回は
あえて塩分もひか
えて、ごはんで
肉汁を閉じこめる
方法です。



★にんじんとごぼうの主なひら

- ① ごぼうとにんじんは、細く形を
とるえて切り、水にさらしておく。
- ② 油をフライパンに大1ぐらい入れ、
水切りしたごぼうとにんじんを炒め、
酒、砂糖、めんつゆ、昆布だしを
入れて味付けする。
- ③ 10分位炒め煮する。

火の通り
を均一にする
ため、形を
とるえま
しょう。

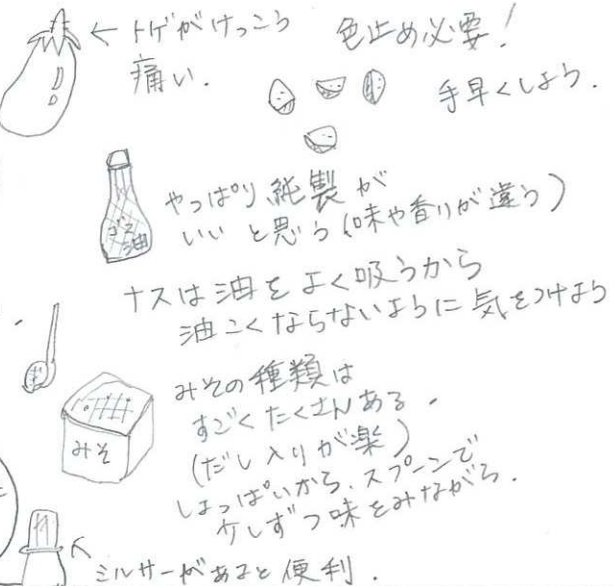


★なすのごまみそ炒め

- ① なすは乱切りして水にさらしておく。
- ② ごま油をフライパンに熱して、よく
水切りしたなすを入れて炒める。
- ③ なすの色が変わり、火が通ったら調味料を入れる。
砂糖、酒をなじませたら、昆布だしといた
みそを入れて、しばらく混ぜ合わせる。
- ④ 弱火で10分位炒め煮して
仕上げにごまをたっぷりまぶすように
混ぜる。

水気を
しっかりとり!!
はねて
あぶない!

もしあれば
その場ですった
ごまを使うと
風味アップ。



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 千里 愛美