

【1】タイトル

夏野菜たっぷりトマトごはんのドライカレー

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

麗夏トマト (れいかトマト)  
甘いばかりのトマトはとも...という声に  
答えて生まれた品種です。  
しっかりした果肉とほどよい酸味が  
昔のトマトに近いと人気です。

【4】PRポイント・おすすめの一品

カレーとトマトとチーズの相性が  
良くて、そこにツキツキ  
して甘いとうきびが入ると  
とてもおいしいです。

【5】家庭からのコメント

夏野菜をたくさん使いカラフルでとても  
美味しいカレーができました。江別の  
生産者さんやめずらしい品種の野菜を  
調べる事でいつも何気なく食べていた  
野菜も特別美味しく感じられたと思います。

【6】反省・感想など

家の庭でとれた野菜も使えて  
うれしか、たです。  
自分で料理をして楽しかった  
しおいしくできたので良かったです。

中央 中学校 1年 3組 40番

氏名 中音 糸奇 菜

## 夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

# トマトご飯のドライカレー

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	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ホワイトオニオン	○	江別市防犯ステーション農産物直売所	水分が多く、やわらかくて甘いのが特徴。限られた時期しか食べられない。生産者は宮崎茂彦さん。
セニョリータピーマン	○	〃	フルーツのように甘いことからフルーツパプリカと呼ばれている。色は赤、オレンジ、黄色など鮮やか。セニョリータの生産者は宮本和喜さん。
トマト	○	〃	トマトは加熱すると体に良いリコピンという栄養素がたくさん摂取できる。生産者は佐藤邦博さん。
人参	○	〃	トマトと一緒に食べると癌予防になる。生産者は浅野目珠美さん。
とうもろこし	○	〃	品種は雪の妖精という白いとうきび。糖度が高くツキツキとした食感。生産者は須藤博美さん。
米	○	〃	品種はゆめぴりか。じょりかにはアイヌ語で「美しいの意味」。北海道米の中で粘りが強くもちもちの食感。生産者は三好月哉さん。
にんにく	○	〃	疲労回復などの効果がある。生産者は志水英子さん。
パセリ	○	家	ビタミンと鉄分が豊富で栄養価は野菜の中でトップ。
ナス	○	〃	体を冷やす効果があるので食べすぎに注意。ナスにはいろいろな種類があり育てるのが楽しい。
スッキーニ	○	〃	スッキーニはかぼちゃの仲間。カロリーが低い。味は単白なのでどんな料理にも合う。
チーズ		コープ さっぽろ	チーズは大きく分けてプロセスチーズとナチュラルチーズに分けられる。日本人は特にプロセスチーズの消費量が多い。
牛挽肉		〃	産地は上川町で大雪高原牛を使用。
調味料		〃	ケチャップ、ソース、カレー粉、しょう、塩を使用。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

カレーが好きなお父さんに野菜をたくさん食べてもらいたくて作りました

氏名 中部綺菜



#### 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)



① にんにく、人参、玉ねぎはみじん切り、セニョリータ、ピーマン、ナス、ズッキーニは1センチ角に切る。とうもろこしは包丁で身をそぎおとす。



② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを火炒める。香りがしてきたら人参、ホワイトオニオンがとうめいになるまで火炒め、牛挽肉を入れる。色が変わったらナス、ズッキーニ、とうもろこしを入れ火が通ったらピーマン、セニョリータを入れてカレー粉、塩、こしょう、ケチャップ、ソースで味付けをする。



③ トマトごはんを炊く。トマトに包丁で十字を入れる。まん中にトマトを置き米を炊く。炊き上がったたらチーズをのせチーズがとけてきたらトマトをほぐしてごはんをまぜあわせる。

④ トマトごはんとカレーを盛り、みじん切りにしたパセリを上からちらしてできあがり。

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 中部綺茶