

【1】タイトル

江別 てんこ盛りうどん

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

みそ
 輝楽里で作っている『てるちん
みそ』は畑にたねをまき大豆から
 味噌になるまで、一から丹精こめて
 作られたものです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

- ・ブロッコリーをすりつぶしてうどんに混ぜこんだことです。
- ・にこみうどんには、普通いもを入れないので、みそに合うということで入れました。

【5】家庭からのコメント

買い物から調理まで、1日ばかりで
 取り組んでいました。暑い日に煮込
 みうどんでしたが、とても美味しか
 ったです。江別の食材が、こんなに
 集まるとは、おどろきでした。

【6】反省・感想など

うどんを切るときに太くなってしま
 いましたが、食感がもちもちしていて、
 おいしかったです。

中央 中学校 1年 5組 14番 フリガナ氏名 山田 大洋

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)

江別てんこ盛りうどん

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
薄力粉	○	ホクレンジョウブ	江別製粉で作っている小麦粉
ブロッコリー	○	〃	もぎたて市産生産者植村さん
ほうれん草	○	〃	生産者たかばたけさん
馬鈴しょ	○	〃	生産者伊藤さん
にんじん	○	ゆめちからテラス	野幌産 生産者星野さん
生あけ	○	ホクレンジョウブ	江別の大豆でつくった生あけ
かまぼこ		ホク	新潟産
しいたけ		ゆめちからテラス	千歳市産 生産者ファームTORAO
ねぎ	○	自宅の畑	生産者父
鳥肉		ホクレンジョウブ	タイ産
みそ	○	ゆめちからテラス	輝楽里 てるちゃんみそ
たまご	○	〃	生産者まーむのきと

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に作ります。夏バテを解消して夏休み明けからがんばってほしい
と思い作りました。

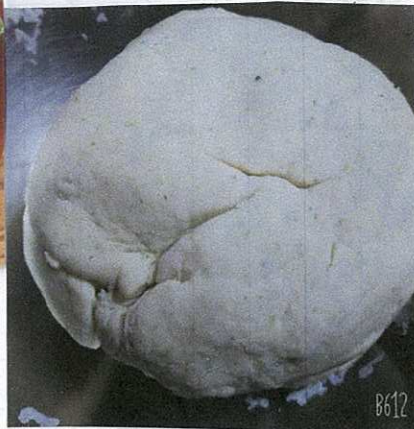
氏名 山田 大洋

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 まず、ブロッコリー 25g (1人前) をすりこぎでピューレ上にします。



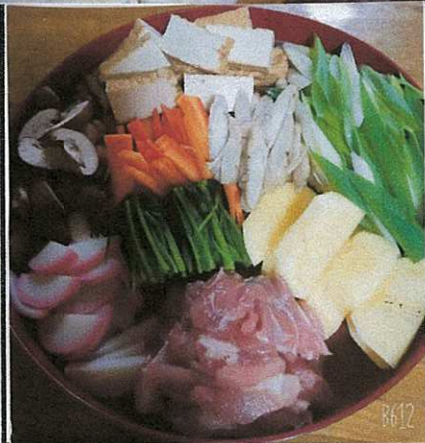
② 次に、薄力粉 200g に塩 3g、ブロッコリーを入れ、水 55cc を少しずつ加えながらこねます。表面につやがでてくるまでこねます。



③ 小麦粉を付けながらうすくのはしします。そして、1時間ねかせます。



④ めんはゆでると太くなるので 0.5cm くらいに切ります。この時に野菜を一緒に切ります。



⑤ なべに出汁 1300cc を入れ、にんじん 1/2 本、ごぼう 1/3 本、ねぎ 1~2 本の白い部分を入れ、蓋をしてふっとうさせます。その間に、いもをレンジで温めます。あと、みそ 大さじ 5 と、しょうゆ 大さじ 2、みりん 大さじ 2 1/2、砂糖 小さじ 1 を混ぜ合わせます。ふっとうしたら、初めに鶏肉を加えます。そのあとにいたけこぎ 4 個と油あげ 小 2 枚を加え、再びふっとうを待ちます。ふっとうしたらめんを入れ、4分煮込みます。4分後みそを入れ、かまぼこにもぎの青い部分を入れます。5分煮込みます。3分たったらたまごを入れて

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！！

完成です

氏名 山田 大滯