

【1】タイトル

地産パワー  
注入 え た 江別産明ぼるランチ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

「ハルユタカ」

キメが細くなめらかで麦の香りがとても良いです。私のような中学生がこねてもモチモチとおいしいピザ生地ができました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

「100%道産食材ハルユタカ」  
できるだけ江別産の食材を使い、江別産がないものは道産の食材を使っています！野菜中心のハルユタカ弁当です。  
おすすめの一品「ドンデンファームのロースト」  
肉厚でしっかりとリューン、ハットものハムとは全くの別物です。

【5】家庭からのコメント

できる限り江別産の食材が作りたいとお水にまで江別産を使いなご近所にこだわっていたので小袋は少々痛かったですが、思いがけず美味しいお弁当を食べることが出来ました。お礼にもお返しを、手間七まかりて夏らしい目にも彩りやななお弁当を作ってくれて感謝です。ご馳走様でした。

【6】反省・感想など

食材集めにも、お弁当作りにもこだわった分、いつもより時間がかかり、とても大変でした。でもイメージ通り作れて家族にもほめられ元気をたかいました。

江別第三 中学校 2年2組17番 フリガナ氏名 根廻 知優

# 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)

ミックスピザ・夏野菜の寒天寄せ・ブルーベリーミックス寒天  
おからのチキンゲット・フライドポテト・ゆでたまご

### 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
強力粉 ハルユタカ	○	EBREI (江別製粉)	江別は管内でも有数の小麦の産地。中でも栽培が難しいハルユタカは高品質で有名。
薄力粉	○	スーパー (江別製粉)	薄力粉は強力粉に比べタンパク質(グルテン)の量が少ないため生地にねばり感がでない。
ご神水	○	江別神社	江別神社の境内にある「ご神水」は、PH 7.9.弱アルカリ性軟水の超ゆめな水です。
トマト	○	祖母の 家庭菜園	低カロリーで、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維、リコピン、βカロテンなど、栄養成分豊富
にんにく	○	スーパー ご近所野菜	疲労回復に役立つビタミンB1、アリチンが豊富。アリチンは免疫を高め、がん予防に!
玉ねぎ 「ワエルゴールド」	○	スーパー ご近所野菜	国内栽培の玉ねぎの中でクセチンとクセニン酸の含有率が最も高い品種
ウインナー	○	トネノム	地元の企業で、牧場経営から始まり、火腿、ソーセージ等を製造。本場ドイツで金賞をとった。
バジル	○	のぼろ 野菜直売所	βカロテン豊富でビタミンE、Cを含み抗酸化作用が強く老化防止効果あり、香りもフレッシュ
モッツァレラチーズ	○	町村農場	地元の企業、酪農業から乳製品まで製造販売している。このモッツァレラはミルクの香りが高い
ミニトマト	○	スーパー ご近所野菜	大玉とミニトマトのかけ合わせで作られた品種。一般的に大玉より栄養価や甘みが高い
牛乳	○	町村農場	タンパク質などの栄養素がバランスがよくなる。町村人のほころびが強い「スッカリ」の牛乳。

### ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつもかわいいお弁当を作ってくれる母に感謝をこめて体に良いヘルシーな食材でおしゃれなランチボックスを作りました。

フリガナ  
氏名

根廻知優

# 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)

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
ブルーベリー	○	自家製	目の疲れをとり、視力の回復効果のあるアントシアニンが含まれている。食物せんいも豊富
ブロッコリー	○	のっぼろ 野菜直売所	江別は70... コリー4種栽培区内1位! アントシアニンやビタミンCが多く含まれる
とうもろこし	○	祖母 家庭菜園	炭水化物を主とし、ビタミンB1、B2、E 食物せんい、カリウムなど含み栄養豊富
人参	○	自家製	炭水化物を主とし、ビタミンAとカロテンが豊富、Bカロテンには抗がん作用も
きゅうり	○	祖母 家庭菜園	95%以上水分だが、カリウム、 ビタミンK、ビタミンC、食物せんいも含まれている
おから	○	さくのか	江別産大豆、道産大豆にこだわる地元のおとうさんが おからは栄養バランスがよい。豆の香り甘みが強いの
卵	○	EBRI (まむの里)	まむのまむの平飼卵、抗生物質なし の卵をたべている元気なとりが産む卵
じゃがいも	○	自家製	でんぷんが主成分。ビタミンC、カリウムが豊富 芽や緑色になったら皮+毒素があるから注意!
レタス	○	のっぼろ 野菜直売所	江別はレタスの生産も盛ん、95%は水分 ビタミンやカリウム、食物せんいを含み
ローズラム	○	トデンファーム	強い炭火であぶり、旨みをとって とじこめて作られたジュシーなラム。
子どもピーマン	○	祖母の 家庭菜園	一般的なピーマンより、ビタミンC やカロテンが豊富に含まれている。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

フリガナ  
氏名

#### 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)

### 材料ピザ



## ミックスピザ

### ☆ピザ生地

強力粉 225g ) A  
薄力粉 75g )  
グラニュー糖 1g  
塩 3.5g  
ドライイースト 2.5g  
ご神水 180ml  
オリーブオイル 7g

- ① ボウルにAを入れグラニュー糖とドライイースト、塩を入れてあたためたご神水を加え、ひとまとまりにする。
- ② 生地が手につかなくなったら台の上に広げ、オリーブオイルをたらし、10分こねる。



①の様子



②の様子

- ③ ボウルに入れラップをして6~8時間ねかせる。(一晩)

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 根元知優

# ♡ トマトソース

- トマト 2~3個
- にんにく 1~2片
- 玉ねぎ 1~2個
- 酒 大さじ2
- コンソメ 1つ
- オリーブオイル 適量

- ① オリーブオイルにみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかける。
- ② 香りがたったら玉ねぎのみじん切りを入れていためる
- ③ 玉ねぎがすき通ったら、ガク切りにしたトマトを加え、酒・コンソメを入れて煮つめる。



煮つめる前



煮つめた後

# ピザ

- 玉ねぎ (スライス)
- ソーセージ
- バジル
- トマトの輪切り
- 子どもピーマン
- モッツァレラチーズ

① 前日に ☆ と ♡ を作っておく



8時間後

- ② ☆ の生地をぬき、6等分に分けて円形にのばす。
- ③ トマトソースをのばした上に具の材料をのせ、油をひいたアルミホイルにのせて、あたためたトースターで8~10分やく。



具材をのせる様子



焼きあがった後

## おからのチキンナゲット

生おから 250g  
とりむね肉 250g  
玉ねぎ 1/2個  
卵 1個  
片栗粉 大さじ3  
じゃがいも 1/2個分  
コンソメ 小さじ2  
デリメグ、塩コショウ 少々  
ご神水 50cc  
油 適量

- ① とりむね肉、玉ねぎをみじん切りにする。じゃがいもはすりおろす。
- ② 材料全部をボウルに入れてこねる。ナゲットの形に成形する。フォークの背でおさえるとナゲットっぽくなる。
- ③ フライパンに少し多めの油をひいてこんがりとあげる。



## ハムレタスロール

レタス ①レタスは洗って水気をとる  
②ハムにマヨネーズをぬり  
ハム ①のレタスに重ねてくるくる  
まき  
マヨネーズ ③巻きおわりをピックで  
さしとめる。

## 夏野菜の寒天寄せ

粉末かんてん 2g  
ご神水 220cc  
コンソメ 1つ ) A  
ブロッコリー 適量  
とうもろこし 適量  
ツナ 適量  
人参 適量  
ミニトマト 適量  
きゅうり 適量

- ① ブロッコリーと、とうもろこしはゆでて小さく分けておく。人参はゆでて型ぬきする。きゅうりはサイコロ状に切り、ミニトマトは半分に切る。ツナは油を切る。
- ② Aを弱火にかけてフツフツしてから2分たったら火をとめる。
- ③ 器に流し入れ、①の野菜とツナをいれる。浮かせたい人参やとうもろこしは、少し固まりだしてから入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

## ゆで玉子

玉子  
塩 少々  
ドライパセリ 少々

- ① 玉子を水からゆでる。
- ② 皮をむいて、半分に切ったら切り口に塩とパセリをちらす。

# 牛乳かんてん

粉かんてん 2g ) A  
ご神水 100ml  
牛乳 200ml  
さとの 大さじ1  
ブルーベリー 20粒  
ブルーベリージャム 大さじ1



← 自家製の  
ブルーベリー

- ① Aを弱火にかけてとがす。沸騰したら、火を止めて砂糖を入れ、とがして牛乳を加えて混ぜる。
- ② 器に流し入れ、ブルーベリーをちらす。冷蔵庫で冷やし固めれば完成。お好みでブルーベリージャムをそえる。

# フライドポテト

ジャがいも ①  
塩  
油

- ① ジャがいもは皮ごとよく洗い、くし形に切り、水にさらす。
- ② 何度か水をとりかえ、水がすき通ったらペーパーでしっかり水気をとる。
- ③ フライパンに②を入れ、ひたひたになるまで油を入れたら、弱火にかける。じっくりあける。
- ④ あがったら、あついうちに、塩をふり、完成。