

【1】タイトル

せいでたく!! えべ盛り弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

野菜

理由! 甘みがあって
おいしいから

【4】PRポイント・おすすめの一品

ゆでた野菜! 素材のおいしさがあり
そのままでも、とても
おいしい。

【5】家庭からのコメント

娘が素晴らしい お料理のアピールを頂戴
とてもうれしかったです。
と言え、たニューやお買物など少しお手伝い
もしやりました。
でも、その時間を楽しい ひと時でたがっ

【6】反省・感想など

モッツァレラとトマトのハタミツあえて
ハタミツをもう少しいれればよかったと
思います。
お母さんからおいしいといわれとてもうれ
しかったです。

江陽 中学校 2年 C組 14番

氏名 佐藤 かほり

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)

しょうがいかき、ゆで野菜、つくね、ウインナーとピーマンのケチャップいため
がぶレーゼ、ハチミツあえ、たまごせき、白米

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
しょうがいかき用すね肉	✓	トデメファーム	土地の恵みと感謝の気持ちとを大切につくられた肉の加工品。
ウインナー	✓	トデメファーム	しょうがいかきとつくねを使って北海道の味に仕上げている。
たまご卵	✓	太田ファーム	北海道の広大な土地で養鶏業を営み50年以上純国産卵のみと発酵の工法にこだわっている。
つくね	✓	太田ファーム	ほたてがみがありつくねのおいしさをいっしょにしている。
チーズ	✓	町木村農場	自慢の牛乳から生乳たるときの味を北海道江別から全国へとびけている牧場。
ハチミツ	✓	田中養蜂場	花におて異なる味や香りのハチミツがある。江別近郊のハチミツを採っている。
瑞穂のしめじ	✓	小林酒蔵	江別産の酒米が一部使われている。
かりフラワー・米プロット	✓	巴農場	減農薬栽培の野菜、ゆんべし地でつくられた米
ハルカヤケチャップ	✓	ハルカヤケチャップ	おいての材料米が江別産。
カラフルニンジン	✓	アソビヤスファーム	多種多様の野菜を育てている農家。
ミニトマト ピーマン、パプリカ	✓	自家菜園	毎朝つく野菜はすべて無農薬。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さん

家のことをいっしょにしてくれ子のてのんせのおもいをこめて作りました。

氏名 佐藤 かな子

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)

- ・白米①水を入れ、色がすきとおるまで、米をあらう。
- ②たく ※我が家は健康のため七分づき。



カプレーゼハタミツあえ

塩、オリーブオイルの他にハタミツをあえ甘さをくわえ、のうこうな味にした。



- ・ファフィ卵の汁たまご焼き
太田ファームのファフィ卵と、母のリクエストで瑞穂のしずくを使って、せいたくなたまご焼きに仕上げた。



- ・トデンファームのしょうが焼き
ご近所農家さんからもらった旨いたまねきを使った所がポイント。



- ・ピーマンとソーセージのケチャップいため
ピーマンのにかみをはるちゃんケチャップでやわらげ、ピーマンのきらいな女でも食べれるようにする、定番なメニュー

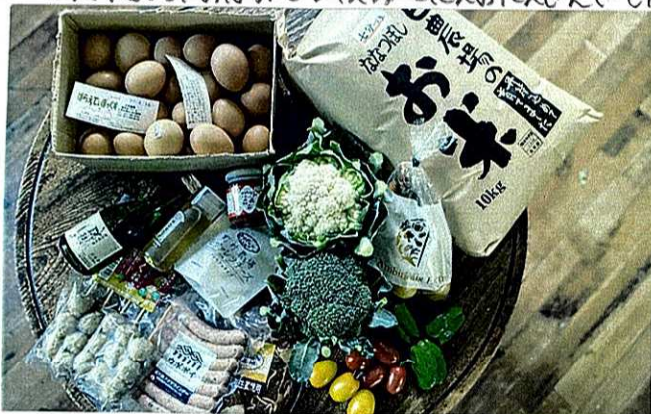


- ・江別野菜のなんは漬け
新鮮な野菜をゆがいて、めんつゆ、おす、ごまあぶらにつける。



今回は江別の食品で作ることにこだわった。

一番美味しかったのはおピザスチームさんののにいいてした。



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 佐藤かこ

さとう