

【1】タイトル


鶏と江別産野菜の清涼ゼリー



【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

★とうもろこし 

・江別産のとうもろこしは、甘みが多くジューシーでシャキッ!とされていてあさやかな黄色に元気づけられます。

【4】PRポイント・おすすめの一品

いろどりよくかざった江別産の野菜は、味もとてもおいしい。いろいろな食感が楽しめます。甘み、苦み、酸味がちょうどいいのでゼリーにすると口いいいほおはれはす!

【5】家庭からのコメント

冷たく夏にぴったりの一品でした。江別産野菜の乗材の味もしっかり味わうことができてとても美味しかったです!(姉)

本格的なお店の味のごちそうでした。夏野菜がたくさん入れて、栄養満点ですね。また、作ってほしいです。(母)

【6】反省・感想など

江別の野菜は、ふだんから食べていいますが、改めて「江別」という地域の野菜を考えると、おいしい!と思います。いろいろと特徴がある野菜をとれることはうれしいです。

中央 中学校 | 年 | 組 36番 氏名 ^{ツガナ} 菅原 妃奈子

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)

鶏と江別産野菜の清涼ゼリー

②材料(4)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
とうもろこし	○	ふたりのマルシェで購入したもの	特徴は、甘みが多くて、ジューシーです。
ブロッコリー	○	ふたりのマルシェで購入したもの	北海道での生産量が1位です。おもしろいのは、キバツの変種ということ。ビタミンCが多い。
ミニトマト	○	ふたりのマルシェで購入したもの	ふつうのトマトよりも小さいながらもビタミンAがとても多いです。そして香りも甘みも強いです。
オクラ	○	コプで購入したもの	オクラはネバネバなので、夏バテにはちょうどいい野菜です。生産者は、赤石ケイ子さんです。
きゅうり	○	コプで購入したもの	食感もよく、夏定番の野菜です。生産者は松林ちろさんです。
ピクルス		コプで購入したもの	お酢がまいてるのでさわやかで少しすっぱいのが特徴の数多くです。
とり肉(ささみ)		コプで購入したもの	ささみはタンパク質が多いので、夏はバテて、体がなまかるので筋力をつけるのにいいです。
調味料		コプで購入したもの	コンソメ、白ワイン、レモン汁、食塩、ゼラチンを入れました。白ワインは風味を出すため、レモン汁はさわやかになるので入れました。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

・いつもいろいろと支えてくれる、父、母、姉に作ります。
 ・見た目も涼しげなゼリーなので、夏にもするする食べれると思います。
 江別の栄養たっぷりの野菜でゼリーを作りました。

氏名 オクラ ピクル
菅原 妃奈子

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)

鶏と江別産野菜の清涼せし



① 野菜の下ごしらえ + 鶏の準備

～オクラ～

Point!

塩で坂すりをする。



をすることにより色を変色させない(きれい)ことができる!

ゆでたら、輪切りにする。

～とうもろこし～

かわをむいたあと、洗いやでる。

Point!

ゆでるときはゆですぎない!

をすることによりシャキとした食感が残ります。とうもろこしはつぶにします。

～ササミ～



ササミはゆでてゆであわたら指で肉をほぐす。

～きゅうり～

Point!

きゅうりかたをとる。をすると食べるときにいたくないです。そして、斜目切りにする。

～トマト～

トマトは洗い半分に切ります。

～ゴッコリ～

洗い、切ってから、ゆでます。色があざやかなら、色がかわらかいとあ。

② 最後の盛りつけ

江別の野菜たち



ゆでササミ

②の(1)

カップに自分の好きなように野菜・鶏を入れる。



②の(2)

具を入れたらゼリーののもと(ゼラチン コシイ 食塩・レモン汁・ワイン(白)をにたもの)をさましたら、容器に入れる。

②の(3)

冷蔵庫に入れ1日冷蔵! ぞうしたら... 完成!

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!!

フリガナ 氏名 菅原 礼奈子

Ao