

【1】タイトル

江別産野菜を使った紫色のモチモチニョッキ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

アンビジャスファームさんの芋(シャドークイーン)
ほんのり甘みがあり旨味が濃くてとても
おいしいです。それときれいな紫色が色々な
料理の見相目を変化させより芋料理を楽しめ
ます。

【4】PRポイント・おすすめの一品

たいていじゃがいものニョッキは黄色で
すが、今回は「シャドークイーン」という
紫色の芋を使用しました。ニョッキの色
も紫色になり見た目から食欲をそそる一品
となっています。

【5】家庭からのコメント

買い物も自分で、野菜等の江別産を捜し選び
ました。自分の街で生産されている物を深見つ
てみました。料理も、両親がトスアイランドの
お祭りに行くの間に一人で作りました。味はいい
くらいですが、自分作りの工夫があり、おいしく頂いま
す。後片付けもちゃんとやりました。

【6】あなたのフードロス探し

卵の白身を残してしまいました...。少し
でもフードロスをなくすために次作る
時はメレンゲクッキーなどにしてみます。他の
物が余っても考えて作ってみます。

【7】反省・感想など

親に何も手伝ってもらわずに作った所からかたづけまで一人でやりましたが作業効率が悪く、お風呂
まで行きました。味などは美味しくできたので良かったです。親がどれだけ大変なのか
おわかりました。少しでもできることをしたいです。

大麻 中学校 1年 4組 16番

フリガナ	シンムラ	エイト
氏名	新村	笑絃

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)

江別食材を使った紫色のモチモチニョッキ

②材料(3)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
じゃがいも	○	ふたりのマルシェ	シャドーグリーンというむらさき色のいもを使っています。ほんのりと甘みがあるいもです。
ブロッコリー	○	ふたりのマルシェ	ブロッコリーはビタミンCの含有量が非常に高い野菜です。
玉ねぎ		まほろば	玉ねぎは、ビタミンやカルシウム、鉄といったミネラル類をはじめ健康な身体をつくる栄養素を含んでいます。
ミニトマト	○	ふたりのマルシェ	キャロルパッションというミニトマトを使用しています。高い糖度で肉質が良いです。
小麦粉		ホクレン	小麦粉は大まかに70%程度の炭水化物と6~15%のたんぱく質で構成されています。
はちみつ		家にあるもの	牛乳は野村農場の牛乳を使用しています。味が濃いのにサラッとして飲みやすいです。
牛乳	○	フードD	
水	○	家	卵は「まーむのさと」を使用しています。卵は疲労回復などの効果があります。
卵(黄身)	○	ホクレン	
コショウ		家にあるもの	塩は食べ物の消化を助けたり細胞を守ったり、体の状態を整える役割をしています。
塩			
オリーブオイル		家にあるもの	粉チーズは料理のコクや旨味を引き立てます。
粉チーズ			
コンソメ粒		ホクレン	ニンニクの特徴は強い香りです。火を通すと特有の香ははさが生まれ食欲をそそります。
ニンニク	○	ふたりのマルシェ	
パセリ	○	ふたりのマルシェ	イタリアンパセリを使用しています。ビタミンC、ビタミンA、ビタミンK、βカロテンなどを多く含みます。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

家族へ
江別産の野菜をたくさん使った料理を楽しんでほしい。どんな食べ方を食べてもおいしい野菜をもっとおいしく食べてほしい。

フリガナ	シンムラ	エイト
氏名	新村	笑久

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)

ソース作り

1 たまねぎ、ニンニクをみじん切りにします。
トマトは1cm角に切ります。

2 フライパンにオリーブオイルを入れ
いためます。

3 ニンニクの香りが出てきたらトマト
と、たまねぎを入れ、たまねぎが
しんなりしてきたら水とコンソメ
を入れます。

4 水分がなくなったら、はちみつを入れトロットするまでにつめる。

5 牛乳を入れにつま、また火を止める



ニョッキ作り

1 ジャガイモの皮をむき、
たて半分に切る。また半分
に切り横3等分に切る

2 やわらかくなるまでゆで、ザル
にうつし水気をきる。

3 ボウルに入れ、熱いうちに
スプーンなどでつぶす

4 ジャガイモが入ったボウルに小麦
を入れておる。

5 だいたいまが、たらたまごの黄身と
塩を少々入れておる。そしてなめた
まりにする。

6 まな板に小麦粉をうすくひろげて
生地を厚さ1.5cmくらいにし、上
も小麦粉をまじし1.5cmおまに切る。

7 手でころがして丸いほのようにする。

8 1cmくらいに切る



9 くっつかないように上から小麦をま
じりつけて、ふたをして蒸す。

10 なべに水、塩を入れてわかす。
11 ゆでてニョッキがういてきたら
中火にして1分ゆでる。

12 ザルにあげ、
水気を切り
ソースに
入れる



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どめよう!!

フリガナ	
氏名	