

【1】タイトル

混ぜる〜EBETU MIX〜

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ええぞ但馬牛

理由

江別産の黒毛和牛。良質な脂肪交雑と、やわらかい食感で道内外からの人気が高いから。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ミートソーススパゲティ

理由

生地から作った麺の上にええぞ但馬牛を、始めとする江別の食材を使って作った一品だからです。

【5】家庭からのコメント

苦学の末に完成したプレートに満足している。ミートソーススパゲティを始り、味は色品でいい。食材もプレートを使う。細かく調べ、いい。さらそうまでして。

【6】反省・感想など

自分にとって初めて行う事がたくさんあったが、料理を最後まで行うことができて良かった。

大森

中学校

1年

1組

17番

氏名山崎 北翔

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(料理名)

ミートソーススパゲティ 豆腐ティラミス
江別野菜のグラタン
ブロッコリーの天ぷら

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	食材の特徴、江別とのかかわりなど
玉ねぎ	○	5大栄養素以外の硫化アリルなどの栄養が豊富。全国の市町村別のランキングでは53位。1/1794
えぞ但馬牛	○	ビタミンB12や亜鉛が豊富。昭和40年代に兵庫県から但馬牛が導入し、改良した。
小麦粉(丸麦粉)	○	通常の小麦と比べ栄養価が高く特に食物繊維が豊富。川比川を改良した。
トマトジュース	○	ニートラを使っている(トマト)とビタミンA・Cセリジピンが豊富以上?
トマトケチャップ	○	野幌野菜直売所のトマトです。ジュースと同じく、ニートラを使っているためビタミンA・Cが豊富。
トマト	○	野幌野菜直売所のトマトです。ビタミンCとリコピンが多く含まれている。
卵	○	野幌野菜直売所の卵です。ビタミンCと食物繊維以外の栄養価がとても豊富。
バター	○	町村牧場のバターです。良質な乳脂肪とビタミンAが豊富。
牛乳	○	町村牧場の牛乳です。カルシウムが多く、甘みがあります。
かぼちゃ	○	防災センターのかぼちゃです。カロテン・ビタミンB群が多く含まれています。
ズッキーニ	○	野幌野菜直売所のズッキーニです。カロテン・ビタミンC・カルシウムが多く含まれています。
ベーコン	○	トンデンファームのベーコンです。お肉に豚バラ肉を塩漬けにし塩を洗い上げて乾燥させたもの。
にんじん	○	野幌野菜直売所のにんじん。カロテンが豊富で野菜の中でB-カロテンの含有量が多い。
いんげん	○	野幌野菜直売所のいんげん。ビタミンCと食物繊維がたっぷり含まれている。
とろろこんにゃく	○	野幌野菜直売所のとろろこんにゃく。糖質が低く、ビタミンB群などが多く含まれています。
チーズ	○	町村牧場のチーズです。100gのチーズを作るのに1000mlの牛乳が使われる。
パン粉	○	葉酸と銅が多く含まれている。
ブロッコリー	○	防災センターのブロッコリーです。ビタミンA・C・Eを多く含む野菜が多く、栄養価が適内位。
豆腐	○	菊田食品の糸豆腐です。江別の大豆を使って売上げは全国No.1。また、たんぱく質とカルシウムが豊富。
ハチミツ	○	野幌野菜直売所のハチミツです。ブドウ糖(グルコース)と果糖(フルクトース)が主成分。
ココア	○	トリフェノールが豊富。
アスパラガス	○	野幌野菜直売所のアスパラガスです。カロテンやカルシウムが豊富。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

父
平日に忙しい父に休日を感じてもらうため。

氏名 山崎 北翔

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ミートソーススパゲティ

＜肉＞

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 玉ねぎと、えそ但馬牛のひき肉をいため、塩をす。
3. 江別産小麦粉(丸ユタカ)を加え混ぜる。
4. トマトジュースでのぼし、湯むきた江別産トマト、はるち粒のトマトケチャップを加えて煮込む。
5. 塩こしょうで味を調える。



＜パン＞

1. 江別産小麦粉、卵、塩、オリーブオイルで生地をつくる。
2. 20分以上ねかせる。
3. パスタマシンで生地をのぼす。
4. 麺を切る。
5. オリーブオイル、塩をいれたお湯でゆでる。



②江別野菜のグリン

＜ホワイトソース＞

1. 町村バターと江別産小麦粉をレンジにかける。
2. よく混ぜて、町村牛乳を加えレンジにかける。
3. 塩で味を調える。



＜具＞

1. かぼちゃ半分にしレンジにかける。
2. 玉ねぎとズッキーニをオリーブオイルでいためる。
3. トンデンファームのベーコンをいためる。
4. ジャガイモを油であげる。
5. じんじしんげんをゆでる。
6. かぼちゃの器にホワイトソースを鮮量入れスティック状に切ったたまねぎ、ズッキーニ、ベーコン、じんじしんげんを入れ、ホワイトソースを加える。
7. とろろこしを少し止らからおろし塗って削った米村牧場のチーズと、パン粉をかける。
8. オーブンで焼き目がつくまで焼く。



③ブロッコリーの天ぷら

1. ブロッコリーを1房に分ける。
2. ゆで卵をつくり殻をむく。
3. 江別産小麦粉と卵と天ぷらの衣をつる。
4. ブロッコリーに衣をつけ、油で揚げる。

④豆腐ステーキ

1. 豆腐の水を軽く切る。
2. ハチマシを混ぜて卵-ム状にする。
3. 器に入れ20分置く。
4. ココアをかける。



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とめよう！！

氏名 山崎 北翔