

【1】タイトル

ボリューム満点!!
サンドイッチ

【2】完成写真(盛り付け図)

- サンドイッチ
- タマゴ
 - フルーツ(ぶどう)
 - ハム、チーズ、レタス
 - チョコクリーム
 - ルバーブチーズ
 - ポテトサラダ
- デザート
- 白玉団子



【3】イチオシの江別産食材

江別の小麦「ハルユタカ」
高品質で栽培が難しい品種ですが、「初冬まき」という種を雪が降る前にまく栽培方法で、安定した収穫量なんだそうです。学校給食に使われているため、市内外からも注目される存在となっています。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ベイクドチーズケーキ
ボウルにクリームチーズ、砂糖、小麦粉、卵、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ合わせます。
型に入れ、180℃の予熱がされたオーブンで40分焼きます。→完成!!

【5】家庭からのコメント

毛手毛手のパンのサンドイッチは、種類を色々用意してくれたおかげで、旨の旨い味があって大喜びでした。材料を揃えるところから始めて、スーパー素材を見てメニューをひらめいたり、楽しかったね。

【6】あなたのフードロス探し

デザートの白玉団子が余った...。
↓
ご近所に配る!!
(喜んでくれました!!)

【7】反省・感想など

パンは自分から作りました。子ども向けの甘いパンと大人向けの甘くないものを作りました。1人1種類好きなサンドイッチが入るようにすると1斤のパンを全部食べてくれて嬉しかったです。これをきっかけに家事の大変さを知れたので、これから沢山お手伝いしていきたいと思いました。

江陽 中学校 1年 B組 17番	フリガナ	ナカハシ オノカ
	氏名	中橋 穂佳

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)

<ul style="list-style-type: none"> ○ タマゴサンド ○ フルーツサンド (ぶどう) ○ ハム・チーズ・レタスサンド ○ チョコクリームサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ルバーブチーズサンド ○ ポテトサラダサンド ○ 白玉団子 (デザート)
--	--

②材料(6)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
小麦粉	○	イオン	学級給食で使用されて市内外でも注目されている。
卵	○	太田ファーム	江別の養鶏業が50年以上。発酵工法にこだわっている。
バター	○	町村農場	農場で最も歴史がある商品
クリームチーズ	○	ニ	約3日間かけて作る。その生乳から100kgしか搾れない。
じゃがいも	○	農産物直売所	デンプン価は15%～17%。煮くずれにくい。
ハム	○	トンテニファーム	カリフォルニア産の豚に、肉の旨みを引き出している。
きゅうり	○	農産物直売所	塩辛がよくて、みずみずしい。甘みが強い。
ルバーブジャム	○	知念のおじさん	ルバーブという野菜で作られたジャム。糖量豊富。
レタス	○	農産物直売所	作付面積及び収穫量は道内1位。
ヨーグルト (アール)		イオン	今回お弁当の材料。
ホイップクリーム		ニ	1Lの業務用サイズのものを。
チョコレートソース		ニ	ふっふいに売っているやつ。
マヨネーズ		ニ	キューピー
ベーキングパウダー		ニ	別名ふくらし粉。パン作りに使われる膨張剤。
オリーブオイル		ニ	パン作りに使う。パンの風味がうまみをおこせる。
絹豆腐	○	ニ	本絹豆腐よりビタミンB群やカリウムが豊富
白玉粉		ニ	別名寒ざらし粉。主に白玉団子や大福に使われる。
きなこ		ニ	きなこは大豆を炒めてつくられている。
黒みつ		ニ	黒砂糖から作られる。
イタリアン(セリ)の油	○	家のお庭	家で採れた(セリ)。イタリア料理によく使われる。
ドライイースト		イオン	パン生地の香りを出す酵母。家でのパン作りに最適
ぶどう		ニ	種なし巨峰。フルーツサンドに使やすい。

③テーマ

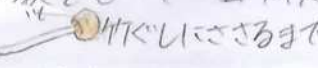
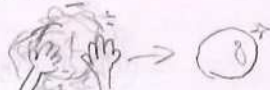



誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族へ
江別のごとや江別産の食材のことについて、サンドイッチを通して知ってもらえたらいいなと思って作った。

フリガナ	ナブリシ オノカ
氏名	中橋 穂佳

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 作る1時間前にパン焼き機のかまに、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、オリーブオイル、水、ドライイーストを入れて、パン焼き機にセットする。
- ② かための中で卵を2個作って、フォークでつぶし、マヨネーズを入れて味を整える。
- ③ ジャガイモの皮をむいて一口サイズに切る。いもをタッパーに入れてやわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ④ いもを温かいうちにつぶす。きゅうり1本を輪切り(うすめの)。ハム4枚を小さい正方形に切る。
- ⑤ いもをつぶしたら冷めるまで放置。きゅうりは塩をふって水分を出す。
- ⑥ きゅうりの汁気を取ったら、冷めたいもにハムを入れる。マヨネーズを大量に入れて味を整える。
- ⑦ ヨーグルトの汁をきって、生クリームと混ぜて砂糖で味を調整する。(フルーツサンドのクリームに使用)
- ⑧ シラスを1枚ずつはがし、水をふきとる。
- ⑨ ボウルに白玉粉と絹豆腐を全部入れ、手でまとめるまでこねる。
- ⑩ パンが焼き上がったから、かまから出し、パンを1時間冷ます。
- ⑪ 冷めたらパンを切る。
- ⑫ 切ったパンにマーガリンをぬる。
残りの4枚はぬらないで置く。
- ⑬ パンに具材をはさむ。具材はケチらず全て使うと書いてある。
- ⑭ マーガリンをぬっていないパンは、クリーム系のパンに使う。
- ⑮ ⑬のクリームをマーガリンなしのパンにうすくぬる。
- ⑯ フルーツはパンの対角線上にのせる。
- ⑰ フルーツのスキマをうめるようにつける。クリームは全て使う。
- ⑱ パンではさんでラップをくるむ。← 後で切りやすくなります。
- ⑲ クリーム系、卵系などは冷蔵庫へ。
- ⑳ ④の白玉を一口サイズにちぎって丸めて真ん中を人差し指で押す。
- ㉑ なべに湯をわかしてふとうさせる。ふとうさせたまま㉑を入れ、ポカポカ水面にういてくるまでゆでる。
- ㉒ ういてから12分後にあげ、すぐに水の中に入れる。
- ㉓ 水をきり、器に盛りつけ、さなご黒おろしをかける。
- ㉔ パンを好きな形で4等分する。
ペースト状のものは、ラップごと切る。
フルーツサンドは果物の断面が見えるように切る。
- ㉕ お皿に盛りつける。

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！！

フリガナ	チカパン 水/カ
氏名	中橋 穂佳