

【1】タイトル

旬菜！江べっ当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

トコロ

祖母の畑で沢山栽培している。
甘くておいしい。

とろきび

朝もぎが一番おいしい。
色々な料理に使える。

【4】PRポイント・おすすめの一品

大豆ミート

大豆ミートを手作り出来るが
調べて作りました。

コーンボール

お肉みたいな食感でした。

【5】家庭からのコメント

赤・黄・緑と色とりが綺麗は
食欲がそそるお弁当でした。
私の好き好きの味が
たくさん詰まっています。
とても美味しくいただきました。味も美味しかったです。

【6】あなたのフードロス探し

やわらかくなったトマト
ブロッコリーの茎が料理で余った野菜
残り野菜を使い、スープにしました。

【7】反省・感想など

江別で生産されている食材が思っていたより沢山あったことを知れた。
色々のあるメニューを考えるのがとても大変だった。

江別第三 中学校 2年 1組 20番

フリガナ

タナキ ナホ

氏名

田中 南帆

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)

・手作り大豆ミートのコーンホール
 ・しそみそごはんスティック
 ・長いもゆかり和え
 ・玉じゃがコーンのオムレツ
 ・グリーン野菜のオイル蒸し
 ・フードロス削減トマトスープ

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
水煮大豆		ホクレンショップ	道内産の大豆。 別名「畑の肉」肉に匹敵するほど豊富なタンパク質を含む。
とうもろこし	○	ホクレンショップ	ふるさと納税の返礼品になっている。 疲労回復に効果的。
ブロッコリー	○	ホクレンショップ	道内一位の生産量。 野菜の王様と称される栄養素が多く、食物繊維などの含有量も多い。
ズッキーニ	○	ホクレンショップ	ペクチンやビタミンB群が含まれているため 身体の代謝を促進。 老化予防。
玉ねぎ	○	自宅	血液サラサラ。疲労回復。 老化防止。
じゃがいも	○	自宅	肌と同じ程度のビタミンCが含まれ、タンニンによって保護されているため、煮ても焼いてもあまり減らない。
スナップエンドウ		ホクレンショップ	栄養価の高い緑黄色野菜。 老化防止や生活習慣病予防などに効果が期待できる。
大葉	○	祖母宅	昔から漢方から「たの」の不調をととのえる食材として使われている。 防腐・殺菌作用が高い。
お米		自宅	ビタミンB1、B2、Eが含まれているので健康的なお肌美人になれる。
みそ		自宅	大豆は発酵することでアミノ酸やビタミン類がさらに多く生成され栄養価がより高くなる。
トマト	○	祖母宅	低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富に含まれている。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつも家事で疲れている母に疲労回復や健康的な食材を多く使い感謝の気持ちをこめた弁当を作りました。

フリガナ	タナカ ナホ
氏名	田中 南帆

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)

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
ミニトマト	○	祖母宅	ミニトマトはトマトに比べ、より多くの栄養素が豊富に含まれている。
長いも		ホクレンショップ	道内産。 加熱せずかんで食べると栄養素を効果的に摂取することができる。
卵	○	ホクレンショップ	ビタミンDが摂取できる数少ない食品 疲労回復、老化予防、美容効果。
にんにく		自宅	疲労回復に効果的。 アリシンには抗酸化作用があり血栓を予防し血液をサラサラに保つ。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

フリガナ	タチカ ナホ
氏名	田中 南帆

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)

手作り大豆ミートコーンボール

【材料】

- ・水煮大豆 1袋 (120g)
- ・小麦粉 大さじ3
- ・とうきび 200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適宜

Ⅰ 大豆ミートを作る

- ① 水煮大豆を袋のままつぶす。
- ② ホウルにつぶした水煮大豆と小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 10等分にして丸める



②

④ とうきびをゆで、凍を包丁でそぎ、ホウルに入れ、片栗粉を混ぜる。

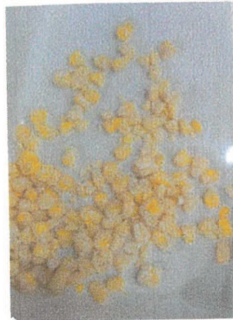
⑤ ④に、大豆ミートを1個ずつ入れて、とうきびを全体につけ両手で包み込むようにして形を整える。



④-1



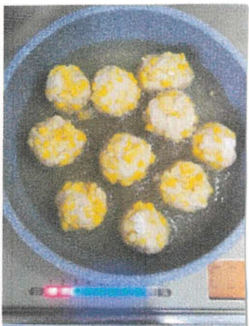
④-2



④-3



⑤



⑦-1



⑦-2

⑥ フライパンに揚げ油を2cmほど入れ160℃に熱する。

⑦ ⑤を入れて最初はいじらず、表面が固まったら、時々返しながから10分かけて揚げる

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	タチカキホ
氏名	田中 南帆

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)

玉ねぎがユーンのオムレツ

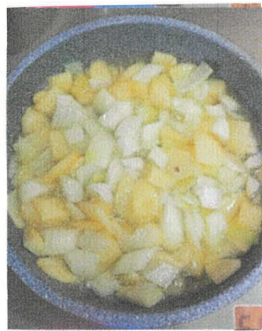
【材料】

- ・玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ・じゃがいも 2個 (300g)
- ・とうきび 65g
- ・サラダ油 適宜
- ・卵 5個
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々

① じゃがいもは厚さ3cmのいちょう切にして、さっと水に浸す
玉ねぎは1cm角に切る。
とうきびは包丁で実をそいで、バラバラにほぐす。



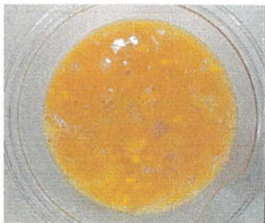
②



③

② フライパンに水気を切った①のじゃがいもを入れ、油をみたまに注ぎ、強めの中火で熱し7ツ7ツしてきたら3~4分、竹串がスッと通るまで揚が焼きにする。

③ 玉ねぎを加え、1分ほど揚が焼きにして、じゃがいもといっしょに取り出す。



④

④ ホウロに卵を溶きほぐし、塩・こしょう④のとうきびと③のじゃがいもと玉ねぎを加えて混ぜる。

⑤ ②のフライパンに大さじ1ほど油を戻し、強火で熱し、④を流し入れて混ぜる。

ほぼ固ってきたら形を整え、ふたをして弱火で5分ほど焼く。

⑥ 焼き目がついて固まったら、皿をかぶせてフライパンごと上下を返し卵をすべらせて戻す。

⑦ 再びふたをして弱火で5分焼き、取り出して16等分に切る。



⑧

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	タナカナホ
氏名	田中 南帆

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)

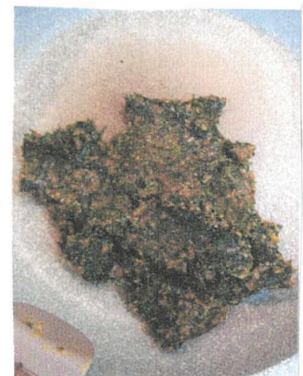
しそみそごはんスティック

【材料】

- ・大葉 42枚 (うち2枚はご飯を巻くのに使う)
 - ①みそ 大さじ3
 - ①本みりん 大さじ3
 - ①砂糖 大さじ2
 - ①白すりごま 大さじ3
 - ①ごま油 小さじ2
-
- ・温かいごはん 100g

①しそみそを作る

- ①大葉を洗って水気をキッチンペーパーでふき、粗めのみじん切りにする。
- ②小さめのフライパンに①の調味料を入れて混ぜながら中火にかけ、全体に混ぜたら①の大葉を入れ炒める。
- ③みそが香ばしい茶色に変わるまで常に混ぜながら煮詰める。



②ごはんスティックを作る

- ①ボウルに温かいごはんと①のしそみそを適宜入れ、全体に混ぜる
- ②ラップを広げ①の半量を棒状にのせて包みながら形を整える
- ③②が冷めたら、大葉を巻き、再度ラップで包み大葉をなじませる。

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	タナカ ナホ
氏名	田中 南帆

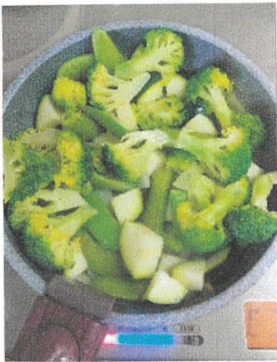
④作り方

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)

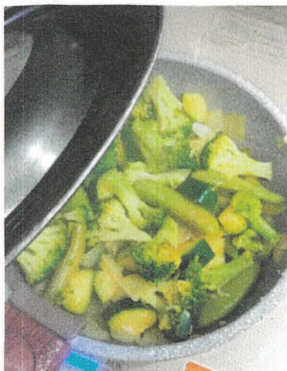
グリーン野菜オイル蒸し

【材料】

- ・ブロッコリー 1個
- ・ズッキーニ 100g
- ・スナップエンドウ 100g
- ・玉ねぎ 70g
- ・オリーブ油 大さじ2 1/2
- ・にんにく ひとかけ
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



①



②

① ブロッコリーは小房に分け、スナップエンドウは筋を除く。

ズッキーニは縦半分に切り厚さ1cmの半月切りにする。

玉ねぎは2cm角に切る。

② フライパンにオリーブ油を入れて強火で熱し、つぶしたニンニクと①の玉ねぎを加えてさっと炒める。

ブロッコリー、ズッキーニ、スナップエンドウを加え、塩・こしょうをして油が回るまで炒める。

③ ②にふたをして、強火のまま蒸し焼きにする。フツフツとしてきたら弱火にして、時々混ぜながら7~8分蒸し焼きにする。

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	タナカ ナホ
氏名	田中 南帆

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)

長いものゆかり和え

【材料】(2人分)

- ・長いも 5cm
- ①ゆかり 小さじ1
- ②砂糖 小さじ1
- ③酢 小さじ2
- ④塩 少々

①長いものは1cm×5mmの短冊切りにする。

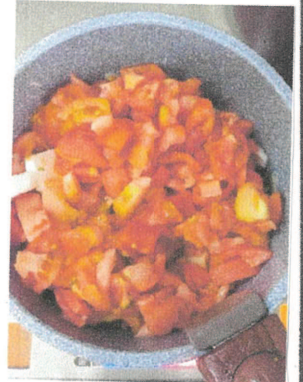
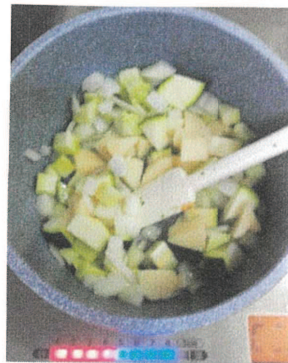
②ビニール袋に①と②を入れもみ込む
冷蔵庫で1時間以上おく



フードロス削減トマトスープ

【材料】

- ・今回使った食材の残り野菜 適宜
(玉ねぎ・ズッキーニ・ブロッコリーの茎、じゃがいも)
- ・割れたり、柔らかくなりすぎたトマト 6個
- ①水 400mm
- ②コンソメ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



①残った食材を1cm角に切る。

②お湯にトマトをつけ皮をむき1cm角に切る。

③鍋にオリーブ油を入れ熱し①を入れ、さっと火炒め②も入れ混ぜ合わせる。

④①を入れ中火で10分ほど煮る。塩・こしょうで味を整える。

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	タナカ ナホ
氏名	田中 南帆