

【1】タイトル

江別まんきつ重

【2】完成写真(盛り付け図)

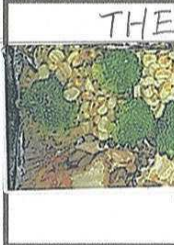


【3】イチオシの江別産食材



苗の家で売られている生揚げ。江別の大豆を沢山使っているのですごく美味しい。ほうゆにつけて食べる等、沢山の調理法があります。

【4】PRポイント・おすすめの一品



THE・とうきびとブロッコリー炒め  
豊幌の12号線に売っている今の季節しか買えない甘いとうきび。生でも食べられるこのとうきびは朝一で完売するほど人気です。

【5】家庭からのコメント

みんなが「美味しい〜！」と大絶賛のお重でした!! こんなにたくさん作ってくれて、そしてみんなの事を想って準備してくれた事に感動と感謝! また是非食べたいと思うお重。ありがとう!!

【6】あなたのフードロス探し

うま煮を作った時の野菜の皮(人参・大根) そのあまった皮で、きんぴらを作りました。捨てるのでは無く、もう一品 面白い足しするの大切だと思。たので、量は少ないけれど、家族3人分のきんぴらを作りました。

【7】反省・感想など

初めてこんなに沢山作りしました。一日かけてお世話になっている家族と親せきに心をこめて作るとこんなにスゴいお重が出来るとおもっていました。なんかかとても楽しいお弁当作りでした。

江陽	中学校	2年	A組	1番	フリガナ	イシダ	ユナ
					氏名	石田	結愛

# 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)

- ・イカの方舟
- ・うま煮
- ・茄子の田楽
- ・あんかけ
- ・ポテサラハム巻き
- ・バター炒め THE・とうきび

## 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
① 人参	○	(星野富美子さん) 野幌直売所	動脈硬化の改善や予防に効果を発揮する。 目や皮膚を健康に保つ働きがある。
② ピーマン	○	(青木洋一さん) 野幌直売所	栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。 老化防止や免疫力アップ、がんの予防にも。
③ 大葉	○	(ふれあい農園きんたさん) 野幌直売所	βカロテンの量は野菜の中でもトップクラス。 ビタミン群やカルシウム、ミネラル類も含まれている。
④ メークイン	○	(砂川 勇二さん) 野幌直売所	しとりとしていてきめが細かく、煮くずれしにくいので、煮込み料理、炒め物等に使用されることが多い。
⑤ ナス	○	(長谷川 徹さん) 野幌直売所	高血圧の予防、むくみの解消。夏バテ・炎症予防、緩和。抗酸化作用があり、免疫力向上。
⑥ ブロッコリー	○	(はぎわらファームさん) 野幌直売所	江別収穫量全道一。ビタミンC、たんぱく質、ビタミンE、葉酸、カリウムなどの栄養を含む。
⑦ ミニトマト	○	(はらすみ農園) 野幌直売所	三大栄養素と呼ばれる炭水化物、たんぱく質、脂質の他、カリウムや食物繊維を含む。
⑧ キュウリ	○	(馬場 孝文さん) 野幌直売所	髪の手入れ、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持。 喉や肺など呼吸器系を守るはたらき。
⑨ とうきび	○	(THE・とうきび豊幌) THE・とうきび 豊幌	このとうきびはとにかく甘くて粒がそろっていて美味しい!! 生でも食べてもok!
⑩ 生揚げ	○	(菊田食品さん) 菊の家	江別産大豆、道産大豆を使用した豆腐屋さん。 (ゴキホマレ100%)

## ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

- ・to 家族&親せき
- ・自分の作った「夏おせち弁当」で3年ぶりに再会できるみんなを笑顔にしたい!
- ・江別 まんさつ重

フリガナ	イシダ ユア
氏名	石田 結愛


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. 江別産野菜たまりうま煮 



- ① 干しいたけは水で戻して食べやすい大きさに切る。他の具材も食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を火にかけてサラダ油を熱し、ごぼう、レコア、人参、たけのこを炒め、ある程度火がとよったら、鶏もも肉を加え炒める。
- ③ 具材の表面にある程度火がとよったら水300mlと「めん汁」100mlを入れて煮立たせたアクリを取り、落としながら弱火で煮込む。
- ④ 野菜類に火がとよったら火を強め、煮汁が1/4ほどに煮詰まったら火を止める。



2. 菊の家生揚げときのこのあんかけ風 

- ① しめじはほぐす。フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、厚揚げを並べる。
- ② 2~3分かり、と焼いて上下を返し、同様に焼いて取り出す。
- ③ 人参、しめじを炒め、しんなりしたら、だし汁1カップ、みりん、しょうゆ各大さじ1を加える。
- ④ 煮立たら約1分煮て弱火にして水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、中火にしてとろみと煮立らせる。



3. THE.とうきびとブルーコーリーのバター炒め  

- ① 適度に熱したフライパンに炒め用のバターを入れ、ブルーコーリーを炒め、コーンを入れて炒め合わせ、後入れバターを落とし絡ませ、塩コショウをして完成。



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	イシダ ユア
氏名	石田 結愛

#### 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)

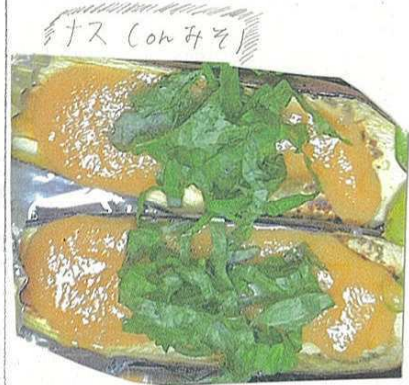
#### 4. イカの方舟

- ①イカの照り焼きを1.5ぐらいに切り、耐熱の器に盛りつける。上から、残った煮汁をかける。
- ②いかの上にマヨネーズを格子柄の感じでかける。その上に輪切りにしたピーマンをのせる。
- ③250℃のオーブンで10分くらい焼いてマヨネーズに焦げ目をつける。



#### 5. 茄子の田楽

- ①みそ、砂糖、みりん、酒を入れて弱火にかけ、みそが溶けてとろみが出るまで混ぜながら煮る。
- ②ナスは3等分。水につけて水気をきり、フライパンに油を入れて強火で両面焼いて焼き色をつける。
- ③最後にシソをトッピング。 



#### 6. ポテサラ火腿巻き POTETO

- ①じゃがいもをざく切りにし、レンジで2~3分くらい加熱し、マッシュする。
- ②輪切りにしたきゅうりを塩もみし、しんなりしたら水気を絞る。
- ③マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④火腿で包み込むように丸める。



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	イシダ ユア
氏名	石田 結愛

④作り方 (フードロス)

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)



大根と人参の皮を線切りにして

ごま油、めんみ、ごま 砂糖、塩でサッと炒める。

↓  
(最後にふりかける。)



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！！

フリガナ	イシダ ユア
氏名	石田 結愛