

【1】タイトル

# カラフルぎょうざ

【2】完成写真(盛り付け図)



とろろし  
オクラ  
ズッキーニ  
ピーマン

9種類の野菜を  
全て混ぜた  
ぎょうざ



パプリカ (オレンジ)  
ズッキーニ (黄)  
えび豆  
パプリカ (黄)  
パプリカ (黄)

【3】イチオシの江別産食材

イチオシの江別産食材は、パプリカ。  
ふつうのパプリカは、苦みと酸味が強いが、江別産のパプリカはとても甘く、ほじよい酸味とバランスが良い!

【4】PRポイント・おすすめの一品

ぎょうざの中に入れた豆やオクラを入れたので、口の中で様々な食感が楽しめる!!

【5】家庭からのコメント

嫌いなパプリカとズッキーニは餃子としてしっかりと蒸し焼きにすることでとても甘みが増して美味しかった。おくらもねはねはが嫌だったが、餃子とねはねはは相性がよくて、さらに美味しく感じた。  
今まで好きじゃなかった野菜も、美味しく食べられたよ!  
作ってくれてありがとう! 姉より

【6】あなたのフードロス探し

スーパーなどで食品を買うとき、今日中に食べる物などは、賞味期限、消費期限の早い物から買うようにしている。

【7】反省・感想など

家族が「おいしい!!」って言うてくれて、作ったかいがあった。姉がどの種類もおいしいと言っていたので全ての野菜を混ぜてぎょうざにした。とってもおいしかった!!(右の写真)

江別市立 中学校	1年 3組 5番	フリガナ	カトウ テン
		氏名	加藤 天

## 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)

カラフルぎょうざ

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
ぎょうざの皮		生協野幌店	貝たくさんにしたいので、少し大きめの皮を買いました。
ひき肉		〃	北海道産。フードロスを考え、30%引きのひき肉を買いました。
パプリカ	○	江別河川防災ステーション農産物	生産者は、宮本 和喜さん。色どりを考えて、赤、オレンジ、黄を選びました。
えだ豆	○	〃 直売所	生産者は、開米 信子さん。
とうもろこし	○	〃	品種は、恵味ゴールド。濃厚な旨味と甘みが特徴です。
ズッキーニ	○	〃	生産者は、宮本 和喜さん。緑と黄のズッキーニを選びました。
オクラ	○	〃	生産者は、(株)輝楽里。
ピーマン	○	〃	生産者は、(有)江別東インター農産。大きいピーマンが8個も入って130円!!
調味料・その他			オリーブオイル、しょうが、にんにく

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

姉に作ります。

ズッキーニとパプリカとオクラが苦手な姉もぎょうざだったら、おいしく食べられるかなあ~と思い、作りました。

フリガナ	カトウ テン
氏名	加藤 天

#### 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 とうもろこしと えだ豆をゆでる。
- ② とうもろこしとえだ豆以外の野菜をみじん切りにする。  
オクラは輪切りにする。
- ③ ひき肉にしょうが、にんにくを加え、よく混ぜる。
- ④ それぞれの野菜ごとに③を加え、よく混ぜる。

ぎょうざの「あん」の完成!

⑤ ぎょうざの皮に あんをのせ、  
ひたをつくりながら、包む。

⑥ ホットプレートを温め、  
オリーブオイルをひく。

⑦ ホットプレートにぎょうざを並べ、  
底面に焼き色がついたら、  
水を入れてふたをしめ蒸し焼きにする。



⑧ 完成

とてもわかりやすいようにまとめよう!!

フリガナ	カトウ テン
氏名	加藤 天