

【1】タイトル

塩分・ビタミンたっぷり！熱中症防止弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



【4】PRポイント・おすすめの一品



【5】家庭からのコメント

江別産野菜を沢山使用すると自分育てる所にはどんな野菜が栽培されているかに興味を持つことが大切だと思えます。命をいただくことに感謝し、このお弁当を通して、少しでも願います。娘が作るお弁当に感謝！！

【6】反省・感想など

・1品1品使う食材にたくさんの食材・調味料が使用されていて、また、食材1つ1つにも生産者などさまざまな人が関わりあって1つの品ができていく事がよく分かりました。・スーパーや直売所に行ってみると江別産食材が思ったより沢山並べられていて、自分の身近ではない場所に沢山触れられたので良かったです。・これから1つ1つの野菜を大切にしていきたいです。

中学校 二年二組 二七番

フリガナ フジキ コハル
氏名 藤城 香春

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(お弁当名)

・とうもろこしの炊き込みごはん	・ゆめ枝豆
・ブロッコリーの梅おかかあえ	・11070リカの丸ごとバーコン焼き
・きゅうりとにんじんと生姜の和えもの	・トマトと玉ねぎのマリネ

②材料(2)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
とうもろこし (恵味ゴールド)	○	江別にある(株)輝楽里から買った	とうもろこしにはカリウム、ビタミン、ミネラルなどが入っており、夏バテで食欲が落ちた時でも食べやすく、熱中症予防になるビタミンB1、B2などの栄養素を補つ役割が期待できる。
ゆめ70リカ	○	江別にある(株)輝楽里から買った	北海道を代表する米の「ブランド」で、強い粘りと豊かな甘味が特徴。冷めてもおいしいため、お弁当に最適。江別でも多く生産されている。
11070リカ	○	ホワレン元江別店で購入	生産者は原子美代子さん。肉厚で甘みがあり、昔みや青果さがなく、11070リカに含まれているビタミンCやカリウムには疲労回復効果があり、夏バテに役立ちます。
バーコン		サリトラ江別一番町店で購入	11070リカを包むのに使った。今回は11070バーコンを使用。メーカーは日本ハムで、輸入品の豚肉を加工したものに江別のバーコンはトンテンファームで販売している。
えだ豆	○	江別の防災直売所で購入	生産者は浅野目珠美さん。浅野目農場で育てられたもの。熱中症対策のため、梅を多めに使用した。大豆にはビタミンEやカルシウムが入っているため、熱中症予防に役立つ。
ブロッコリー	○	江別の防災直売所で購入	生産者は山口努さん。2024年度時点で生産量市内2位を誇る江別の特産野菜。市内では10数か所の直売所で販売されている。ブロッコリーに含まれるビタミンCなどは汗で失われやすいため、積極的に摂取してほしい。
梅干し	○	江別に住んでいるおばあちゃんの家で採れた梅	塩漬けなどをするすると長くもつ保存食として有名。梅干しの独特な香りは塩分やクエン酸が多く含まれているため、汗で失われるナトリウム補給に役立ち、疲労回復を助ける効果がある。
トマト	○	自分の家の家庭菜園でとれたもの	江別ではほたるちゃんトマトや70リカという加工品でも有名。市内では多くの種類が生産されている。トマトは全体の約90%が水分であり、食べることで水分補給にもなり、ビタミンも豊富に含まれている。
玉ねぎ	○	江別の防災直売所で購入	生産者は宮崎茂雄さん。タマネギは江別市内で年間約1000トン生産される主要野菜の一つ。疲労回復の効果がある硫化アリルという成分が含まれている。この成分は、汗で失われるビタミンB1を補う効果がある。
きゅうり	○	自分の家の家庭菜園でとれたもの	江別市内でもたくさん生産されており、多くのスーパーや野菜店から入手できる。きゅうりは約95%が水分であり、熱をさやみ効果がある。
生姜		江別の防災直売所で購入	生姜には血行を良くする効果があり、急激な冷房などによる冷えから身体を守る働きがある。また、自分の代謝を調節してくれる。
にんじん	○	江別の防災直売所で購入	生産者は浅野目珠美さん。えだ豆と同じ生産者の方。昔ながらの「にんじん」が特徴で、食感をよくして食べやすい。
調味量各種		家にあったもの	塩、砂糖、酢、鶏がらスープの素、オリーブオイル、油、ラー油、ごま油、かつおだし、しょうゆ、こしょう、酒を使用。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

・朝早くから暑く、中々で農作業をしている父と母に、お昼に食べて、栄養をしっかりと取りながら、熱中症対策にもなるお弁当を作りました。父と母がお昼の時間というリラックスできる時間に今年特に暑いので、熱中症対策もしてほしかったと思って作りました。

フリガナ	フジキ コハル
氏名	藤城 香春

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)

<とうもろこしの炊き込みご飯>

材料

- ・米(ゆめひりか) ... 1合
- ・とうもろこし(恵味ゴールド) ... 1/2本
- ・塩 ... 小さじ1/2

- ① 米を研ぐ。
- ② 1合の目盛りに合わせて水で30分米を浸水させる。
- ③ とうもろこしの皮をむいて根元を切り落とし、半分に切る。
- ④ まな板の上にとうもろこしを縦に置いて、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。
- ⑤ 浸水した米に塩、小さじ1/2を入れる。
- ⑥ とうもろこしの実と芯を上げ、炊飯。
- ⑦ 普通コースで炊く



<ブロッコリーの梅おかか和え>

材料

- ・ブロッコリー ... 1/2株
- ・しょうゆ ... 小エビ1
- ・梅干し ... 1個
- ・かつお節 ... 1袋(4g)

- ① ブロッコリーを小房に切り分け、食べやすい大きさに切る。茎は厚めに皮をむき、5mm幅の薄切りにする。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、水、小さじ1を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ④ ボウルに梅干し、しょうゆを入れて混ぜ、ブロッコリー、かつお節を加えて全体をあえる。



<きゅうりとにんじんと生姜の和えもの>

材料

- ・きゅうり ... 3本
- ・鶏ガラスープの素 ... 小さじ1
- ・生姜 ... 20g
- ・しょうゆ ... 大さじ1/2
- ・ごま油 ... 大さじ1.5
- ・塩 ... ラー油 ... 少々

- ① 生姜を千切りにする
- ② きゅうりを包丁の腹でつぶして、食べやすい大きさに手でちぎる
- ③ ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせたら空気を抜くようにラップをして冷蔵庫で30分冷やす

ジップロックでもOK



<トマトと玉ねぎのマリネ>

材料

- ・トマト ... 1個
- ・玉ねぎ ... 1個
- ・酢 ... 大さじ2
- ・砂糖 ... 大さじ1
- ・コショウ ... 少々
- ・塩 ... ひとつまみ
- ・オリーブオイル ... 大さじ1
- ・砂糖 ... 大さじ1

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② スライスした玉ねぎに大さじ1の砂糖をやり手でよく揉む。
- ③ 揉んだ玉ねぎを水にさらす。
- ④ トマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ マリネの材料を混ぜる。
- ⑥ 砂糖のザラザラ感がやわらいだらオリーブオイルをやりてさらけ混ぜる。
- ⑦ 玉ねぎを10-12分ほど水気を絞る。
- ⑧ マリネと玉ねぎを混ぜる。



<1107011カのカゴとバーコン焼き>

材料

- ・1107011カ ... 6個
- ・塩 ... しょうゆ ... ラー油 ... 少々
- ・バーコン(117) ... 6枚
- ・油 ... 大さじ1

- ① 1107011カを丸のまま手でつぶす
- ② ①のそれぞれにバーコン1枚を巻きつけたら楊枝などで止め、軽く塩、しょうゆをする
- ③ フライパンに油を熱して②を焼く。焼き目が付いたら酒を加え、ふたをしてさらに蒸し焼きにする。



<ゆで枝豆>

材料

- ・枝豆(さやつき) ... 250gくらい
- ・塩 ... 小さじ1

- ① 枝豆の先端部分をはさみで少し切り落とす。
- ② 枝豆をさっと洗って米ぬかをとり、ボウルに移し塩をふりかけ、手で強く揉むようにゴシゴシともみ込んで塩もみをする。
- ③ 鍋に水をかき、塩を入れて沸騰させ、枝豆を入れる。
- ④ 4~6分ゆでる。
- ⑤ ゆで上がった後、上へ上げて、その状態のまま冷ます。



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	7ジキ	コハル
氏名	藤城	香春