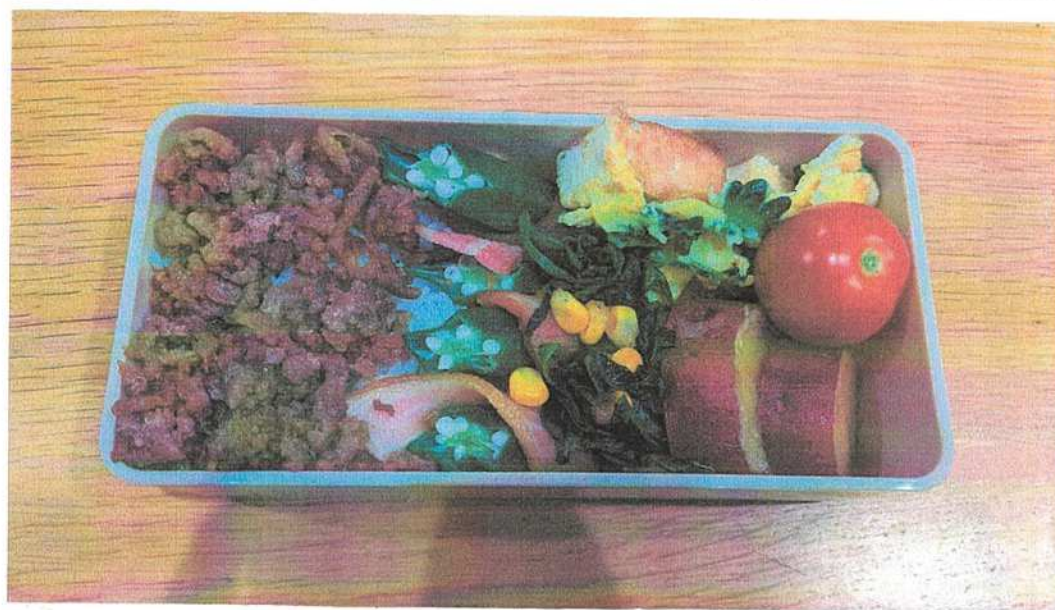


【1】タイトル

色とりどりの和風弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



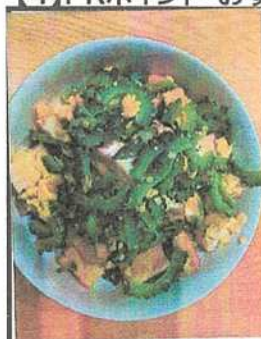
【3】イチオシの江別産食材



とうもろこしを選んだ理由は、自分の家で育てているとうもろこしが美味しいからです。そして、とうもろこしには疲労回復や夏バテ防止に効果的な栄養が豊富です。この季節にぴったりな夏野菜です。

とまとを選んだ理由は、祖母の家庭菜園で育てているとまとが甘くて、美味しいからです。後、ケチャップにするととてもおいしいからです。とまとには、生育が早く水分が多い傾向にあり、ロムがさっぱりしています。

【4】PRポイント・おすすめの一品



ゴーヤチャンプルーを選んだ理由は、ゴーヤには独特の苦味成分「モルデシン」が胃液の分泌を促し、消化を助けて食慾を増進させ、夏バテ予防に役立ちからです。そして、ゴーヤには、ビタミンCが豊富で、また煮ると強いビタミンCが入っています。煮ると強いので油との相性が良く、ゴーヤチャンプルーは、火が通るまで、火力を弱くして煮取ることができます。

【5】家庭からのコメント

江別産の食材、特に野菜は家で採れるものを使えるよう工夫してお弁当になりました。また夏野菜を上手に取っ入れ、栄養バランスや彩りも考えられていてとても良いです。普段料理をしないのでこれを機に料理の一手伝いをしてくれたら嬉しいです。おいしかったです。

【6】反省・感想など

- そぼろを作っている時に、しょうゆの分量をまちがえたこと。
- 全部、自分一人で出来なかったこと。
- 作ってみて楽しかったです。一品、一品にこんな時間かかるなんて、初めて知りました。お母さんは、いつも大変なんだと、実感しました。

江陽中学校 1年C組 13番

フリガナ シメズ ホノカ  
氏名 清水 ほのか



# 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)

- ・そぼろ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・ほうれん草とコーンのバター炒め
- ・さっまいもの甘煮
- ・オクラのベーコン巻き

## 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                                                                                   |
|-------------|-----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お米(ゆめぴりか)   | ○   | 家で作ってるお米          | ゆめぴりかは、強い米と豊かな甘みが特徴です。江別市では、KEIHOKUのライバートブランドと北海道産ゆめぴりかとして、ゆめぴりかの生産が行われています。                       |
| 豚ひき肉        |     | 江別市イオンで購入したもの     | 豚ひき肉は、コウとジューシーさが特徴です。料理の幅が広く、餃子ハンバーグ、麻婆豆腐など様々な料理に活用できます。旨味が強い。                                     |
| ゴーヤ         | ○   | いっしょに住んでいる祖母の家庭菜園 | ゴーヤは中系産の特産品だけど、近年では江別でも作られるようになりました。独特の苦味が特徴で、夏の旬の野菜です。お漬物や、                                       |
| 厚揚げ         | ○   | 野幌直売所             | 江別産大豆を使った木綿豆腐もそのまま揚げた菊田食品の人気商品。菊田食品は、昭和24年に創業した江別の会社です。                                            |
| 卵           | ○   | 野幌直売所             | まーおのさとの平食司いり。平食司は、鶏が自由に動き回れることでストレスが軽減され、健康な卵を産み、品質のよい卵を産むことができます。                                 |
| ほうれん草       |     | マックスバリュ           | ほうれん草には、東洋種と西洋種があります。東洋種は、葉に切れ込みがあり、根元が赤いのが特徴です。葉に切れ込みがあり、根元に赤みがあり、肉厚で味がよいのが特徴です。お漬物にしたり、          |
| とうもろこし      | ○   | 家で作ってるとうもろこし      | 江別市では、とうもろこし、特に「ピヒファン」という品種のチヂミを原料としたコーンワッフルの製造で知られています。とうもろこしは、甘みと豊かな栄養が特徴です。近年、とうもろこしはスイーツの材料として |
| さっまいも       |     | 江別市イオンで購入したもの     | 今回は、徳島産のものを見購入したが、来次には江別産も出回ります。さっまいもには、品種による違いがあり、ホクホク系とおとろ系としっとり系があります。                          |
| オクラ         | ○   | いっしょに住んでいる祖母の家庭菜園 | オクラには、独特のネバネバとした食感があります。このネバネバはペクチンなどの水溶性食物繊維によるもので、便秘改善や血糖値上昇抑制に効果が                               |
| ベーコン        | ○   | 野幌直売所             | 江別市にある会社トントンファームで育てられた。飼料業者は、昭和41年に江別市元野幌で養豚業を開始し、その後、肉店や飲食店を開業。                                   |
| ミニトマト(ほれまる) | ○   | いっしょに住んでいる祖母の家庭菜園 | ミニトマトの品種は、ほれまるで、ミニトマトとしては大きめで、平均果重は20〜25g程度です。味は、濃厚な味わいで、甘みと酸味のバランスが良く、                            |

## ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

言霊に?・お母さんに  
どんな思いで?・いつも家事や仕事をしてきている、お母さんに感謝の気持ちを、込めて作りました。  
どんなお弁当を?・夏野菜がたっぷり入っていて、色とりどりの和風弁当です。

|      |          |
|------|----------|
| フリガナ | シ スズ ホノカ |
| 氏名   | 清水 ほのか   |



#### 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)

#### そぼろ

- ①フライパンで、豚ひき肉を炒める
- ②火が通ったら、しょうゆ、酒、みりん、石臼米唐を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。



#### ゴーヤチャンプル

- ①ゴーヤは、縦半分になり、スプーンでワタをくり抜く。うす切りにしたら、塩をもみ込み、少し時間を置く。その後、水にさらし、水気をよくしぼる。
- ②厚揚げは、1cm幅くらいに切る。
- ③卵を割いて、ほぐしておく。
- ④フライパンにゴマ油を引き、②にを焼く。焼き色がついたら①を入れて軽く炒め、白だしで味をつける。
- ⑤③を回し入れ、卵に火が通ったら出来上がり。



#### ほうれん草とコーンのバター炒め

- ①ほうれん草を洗い、鍋に塩を入れたお湯で茹でる。
- ②鍋のお湯を捨て、水を入れてほうれん草を冷ます。冷めたら水気をしぼり、4cm幅に切る。
- ③とうもろこしは、茹でてほぐしておく。
- ④フライパンにバターを溶かし、②と③を入れて炒める。
- ⑤塩コショウ、しょうゆで味をつける。



#### さつまいもの甘煮

- ①さつまいもを1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ②鍋に水、石臼米唐、みりん、しょうゆ、塩を入れる。
- ③さつまいもが、重ならないように鍋に入れ、落としフタをして火にかける。
- ④沸騰したら弱火にし、水気がなくなるまで煮る。



#### オクラのベーコン巻き

- ①オクラを洗って、ガクの部分を切る。
- ②オクラにベーコンを巻き、つまようじで止める。
- ③油を引いたフライパンに②を並べ、フタをして火にかける。
- ④オクラに火が通り、ベーコンに焼き色がついたら、塩コショウをして出来上がり。



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 | シメズ ホノカ |
| 氏名   | 清水 ほのか  |