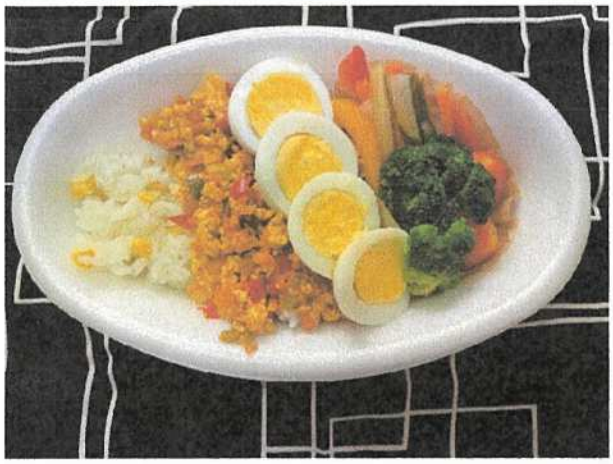
1　タイトル

「暑さに負けるな！スタミナカレー」

2　完成写真（盛り付け図）



3　イチオシの江別産食材

パプリカ
　彩りが鮮やかになります。
　肉厚なため食べ応えがあります。

4　PRポイント・おすすめの一品

　江別産食材、加工品を多く使いたいと思い豆腐入りのドライカレーを作りました。ドライカレーはどのような野菜も合いみじん切りさえできていれば後は炒めるだけなので簡単にできます。豆腐はしっかり水切りしました。
　ピクルスは箸休めといろどり目的で作りました。酢が苦手な人でも一度煮込むことで酸っぱさが取れマイルドな味わいで仕上げる事ができました。

5　家庭からのコメント

カレー味で食欲をそそられました。ピクルスが箸休めになりとてもおいしいでした。
　いろどりも鮮やかで視覚的にも楽しめるお弁当でした。色のバランスや豆腐を使っているなど栄養面も配慮してくれていると感じました。

6　反省・感想など

　料理を効率的に進めるためには工程をしっかり把握しておく必要がありました。
　とうもろこしが想像以上に甘くてとうもろこしご飯の塩分が少し足りず塩分調整が難しいでした。
　僕はお酢が苦手ですが、今回作ったピクルスはマイルドな味に仕上げたので自分の思うような味に仕上げられて良かったです。

江陽中学校　1年C組21番　　氏名　森口（モリグチ）　晴太（ハルタ）

1-C 森口晴太

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）

とうもろこしご飯と豆腐のドライカレー（「暑さに負けるな！スタミナカレー」）

② 材料　2人分

江別の食材・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だしましょう

1　とうもろこしご飯

材　料 分　量	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわり
米（ななつぼし） 1合	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	粒がしっかりしていてほどよい粘りがありカレーでもご飯がべたっとしにくい。具やスパイスの味の邪魔をしにくい。お弁当にも向いている。
とうもろこし 1/2本	○	コープさっぽろ江別店 えべつ農園（店内）	８月上旬～下旬がもっとも美味しい旬。甘味が強く粒の皮がやわらかい
塩 小さじ1/2			

2　ピクルス

材　料 分　量	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわり
きゅうり 1/3本	○	えぶり市場	施設園芸の作物として栽培。都市近郊の立地を生かして新鮮なまま流通しやすい
にんじん 5cm	○	えぶり市場	都市型農業として展開されている。
パプリカ赤・黄 1/2個ずつ	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	寒暖差や夏の日照を生かして作られている。肉厚でみずみずしく甘みが強い。加熱してもおいしい。
大根 5cm			
酢 100ml			
砂糖 大さじ2			
塩 小さじ1			

3　豆腐のドライカレー

材　料 分　量	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわり
木綿豆腐 1丁	○	とうふ工房　菊の家	地元の大豆を生かしている。江別産の大豆は輪作を支える畑作で豆腐や納豆など加工品向き
玉ねぎ 1/2個	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	昼夜の温度差がたまねぎの生育に適している。冷涼な気候の中で育ち加熱すると甘味がよく引き立つ。幅広い料理に活用できる
にんじん 1/3本	○	えぶり市場	寒暖差のある気候を生かしてつくられている。都市型農業として展開されている。地域の畑作を支えている。β-カロテンなど栄養が豊富
ピーマン 1個	○	えぶり市場	寒暖差のある気候育てられている。みずみずしくシャキシャキした食感。炒めると甘味が出て苦みが和らぐ。ビタミンCがふくまれる。
パプリカ赤・黄 1/2個ずつ	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	寒暖差や夏の日照を生かして作られている。肉厚でみずみずしく甘みが強い。加熱してもおいしい。
にんにく 少々	○	えぶり市場	冷涼の気候を生かして栽培されている。昼夜の寒暖差によってじっくり育つ。旬は7~9月で特に夏に収穫される。香りがよく料理に使うと風味やコクが増す。
ショウガ 少々			
ケチャップ 大さじ1	○	エベツ百貨店	完熟した調理用トマトを使った手作り加工品。トマトはサンマルツァーノという品種。トマト以外の野菜も江別産を使っている
カレー粉 大さじ1.5			
ウスターソース 小さじ2			
しょうゆ 小さじ2			
コンソメ 小さじ1/2			
塩 小さじ1			
サラダ油 小さじ1			

4　付け合わせ（ミニトマト、ゆで卵）

材　料 分　量	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわり
ミニトマト （あいこ）2個	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	「あいこ」は細長い形をしている。完熟すると甘味が強く果肉もしっかりしていて食べやすい。旬は7~9月
ブロッコリー 適　量	○	コープさっぽろ江別店 えべつ農園（店内）	7~10月が旬。8~9月に多く収穫される。旬のものは蕾がつまっていて歯ごたえがよい。栄養が豊富。
卵 1個	○	コープさっぽろ江別店 えべつ農園（店内）	江別では畑作だけでなく養鶏も行われている。タンパク質が豊富。

③ テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

毎日暑い中、スイカ畑で汗だくになり一生懸命働いてくれている父に作りました。
午後からのエネルギーをしっかりチャージできるように、また暑さで食欲が落ちても食欲が出やすいようにカレー味にしました。ドライカレーは細かく刻めばたくさんの種類の野菜も入れることができ、冷めても味がぼやけにくくおいしく食べられます。今回はひき肉の代わりに豆腐を使ってヘルシーさも考えてみました。色どりや箸休めの目的で副菜にピクルスを入れてみました。

④ 作り方

1 とうもろこしご飯の作り方

（1）米を研いで30分ほど浸水する

（2）とうもろこしは実を包丁でそぎ落とす。芯も捨てずにとっておく

（3）炊飯器に米、酒、コンソメを入れ2合のめもりまで水を入れる

（4）とうもろこしの実を上に広げ最後にとうもろこしの芯を乗せて普通に炊く

（5）炊きあがったら芯を取り出して全体をさっくりまぜる





2 ピクルスの作り方

（1）野菜たちをカットする

（2）切った材料を調味料で煮る

（3）よく冷ます



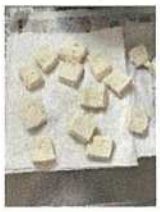


3 豆腐のドライカレーの作り方

（1）豆腐の水切りのため豆腐を切りキッチンペーパーで包む。耐熱皿にのせて電子レンジ600Wで2～3分、粗熱が取れたらしっかり水気をきる







（2）玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにして油で炒める。にんにく、ショウガも加えて玉ねぎが透き通るまで炒める

（3）水切りした豆腐を手で崩しながら入れる。へらで細かくほぐしながら水分を飛ばすように中火～強めの中火で炒める。

（4）豆腐がぽろぽろになってきたらカレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆを加える。

（5）さらに5～7分ほど炒めで汁気がほぼなくなったら完成。最後に塩・こしょうで整える。







