

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校名 姫路市立豊利学校

名前 玉元 芽那

学年 5年

写真



名前を付けてみよう

おなかを みた す 朝ごはんを食べて くだ され

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

① みそしる

- ・たまねぎ(あわじ産)
- ・にんじん
- ・とうふ
- ・みそ

② たけのこご飯

- ・米(兵庫県産)
- ・たけのこ(太市産)
- ・しょうゆ(たつの産)
- ・みりん
- ・酒

③ すの物

- ・たこ(明石産)
- ・きゅうり
- ・わかめ

④ だしまたまご

- ・たまご
- ・白だし

⑤ サラダ

- ・レタス(あわじ産)
- ・ミニトマト(自家さいばい)
- ・きゅうり
- ・たまねぎ

⑥ れんこんきんぴら

- ・れんこん(姫路各産)
- ・いりごま
- ・しょうゆ(たつの産)
- ・みりん
- ・酒
- ・さとう

作り方

<たけのこご飯>

- ①米をとく
- ②七割、たけのこしょうゆを入れてすいほうきてたぐ

<サラダ>

- ①レタを手でちぎる
- ②たまねぎをうすく切る
- ③ミニトマトを食べやすい大きさに切る
- ④きゅうりをピーラーで切り、まいてもりつける

<すの牛物>

- ①きゅうりを切り、土皿もみをする
- ②たこを一口大に切る
- ③たこきゅうりとわかめを入れておすとさとうを入れる

<れんこんきんぴら>

- ①れんこんをうすく切り、す木につける
- ②フライパンにごま油を入れ、切ったれんこんをいためる。
- ③火が通ったら酒とみりんとしょうゆとさとうを入れていためる。
- ④ごまをふりかける。

<だしまきたまご>

- ①おたまたまごに白だしをくわえてませる
- ②フライパンに少しづつ入れてやいていく
- ③できただしまきたまごを切り、もりつける

<みそ汁>

- ①たまねぎ、にんじん、とうふを切る
- ②水をわかしたしのもとを入れて、①を入れ
- ③火が通ったら、火を止め、みそをとく

工夫したところ(セールスポイント)

・赤や糸緑や黄色など、色どりをいまして作りました。
 ・たけのこご飯やみそしるなど、時間がかかる料理から作り、まっている時間で他の料理を作るなど時間をゆこうにしました。
 ・だしまきたまごを花の形にして、りれんこんのまわりを切り花の形にするなど、見た目をかわいらしくしました。



地産地消に工夫した点

・太市のおばあさんが育てているたけのこを春に自分でほり、びんづめしていたものをつかいました。
 ・ミニトマトは家で育てたものを使用しました。
 ・玉ねぎはあわじ島へ方旅行に行ったときか買いました。
 ・そのほかの野菜やたまごなどは、スーパー、しんさいくらに、兵庫産のものをさがして買いました。

調理時間

40分

感想

ふたんから料理の手伝いをしていながら、たのび包丁を使ってにんじんや玉ねぎなど、野菜を切るのが難しかったです。思った以上に時間がかかり料理を作るのがこんなに大変だということがわかりました。お父さんやお母さんはいつもこんな大変な思いをして料理を作ってくれていることがわかりました。私がかつたので、いつもあまり野菜を食べない妹がたくさん食べてくれたのがうれしかったです。これまで地産地消を意識していなかったけど、今回地元の食材を生かして料理をすることができたので、これからも地産地消を意識していきたいと思ひます。