

(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 白浜小学校 名前 藤原 龍平

学年 5 年

写真



名前を付けてみよう

戦時中メシで、SDGs朝ごはん

《材 料》使った量も分かれば書いてみましょう。

ふいかけおにぎり

- ・米(0.5合)
- ・麦(45g)
- ・煮干しの頭と骨
- ・塩昆布

ヨーグルト

- ・プレーンヨーグルト
- ・ぶどう
- ・ミックスナッツ

ぶっかけそうめん

- ・そうめん(0.5束)
- ・大根
- ・なす
- ・刻みねぎ
- ・しょうが
- ・だし汁(150ml)
- ・薄口しょうゆ(大さじ1)
- ・みりん(大さじ1)
- ・かつお節(5g)

ほうれん草のごまあえ

- ・ほうれん草(0.5束)
- ・塩
- ・みりん(大さじ0.5)
- ・すりごま(大さじ1)
- ・いりごま(0.5)
- ・醤油小さじ(1.5)

だし巻き玉子

- ・卵(2玉)
- ・ぶっかけだし(大さじ2)

大根の皮のきんぴら

- ・大根の皮(4分の1本)
- ・ごま油(大さじ1)
- ・醤油(大さじ1)
- ・みりん(大さじ1)
- ・さけ(大さじ1)
- ・鷹の爪(適量)

鯖の塩焼き

- ・塩鯖



作り方

- ・前日の夜に煮干しの身の部分と頭、骨に分ける
- ・ボウルに身の部分を入れ、水を加えて半日置いて出汁を取る

ふいかけおにぎり

- ・米をといで麦を入れ、鍋に入れ吸水させる
- ・お鍋を火にかかけ麦飯を炊く
- ・炊きあがったら、煮干しのふいかけを混ぜ、握る

ぶっかけそうめん

- ・(ぶっかけだし)鍋に、煮干で取った出汁、薄口しょうゆ、みりんを入れ、煮立ったらかつお節を加え、すぐに火をとめる
- ・かつお節が沈んだら、こして冷やす
- ・なすびを切りフライパンに油を入れ素揚げする
- ・そうめんは、少し固めにゆでて流水でもみ洗いし、しっかり水気を取る
- ・竹の器にそうめんを入れ、揚げナス、大根おろし、しょうが、ネギを盛り付けてぶっかけだしをかける

だし巻

- ・ボウルに、卵とぶっかけだし、水を入れてしっかりと混ぜ合わせ、卵焼き器で焼く

ほうれん草のごまあえ

- ・鍋に水と塩を入れ沸騰させる
- ・ほうれん草を約1分半湯がいて素早く冷水でしめる
- ・ボウルにみりんを入れてレンジで40秒加熱し、それにすりごま、煎りごま、醤油を入れて混ぜる
- ・ほうれん草の水気をしっかりと絞り、一口大に切って合わせ調味料とよく混ぜ合わせる

大根の皮のきんぴら

- ・大根おろしで使った大根の皮を細切りにしてごま油で炒める
- ・酒、みりん、醤油と鷹の爪を入れ、煮立たせて汁気を飛ばす

鯖の塩焼き

- ・鯖をグリルで焼く

ヨーグルト

- ・プレーンヨーグルトを皿に入れぶどうとミックスナッツを盛り付ける

これらを竹の器や、皿に盛り付ける

感想

環境にいい朝ごはんを作れてよかったです。
戦時中の人たちの暮らしを知り、食に対するありがたみが分かって作ろうと思いました。
廃棄物のリサイクルやフードロス削減など、SDGs を考えることができたと思います。



工夫したところ(セールスポイント)

曾祖父母の家の裏の山に生えている竹を切ってやすいをかけ、器を作った。
(山に生えている竹は、定期的に伐採し、整備しないといけないそうです)

昨年と同様で、出汁で使った煮干しのごみ(頭と骨)を使ってふいかけを作った。

戦時中の人々が食べていた食事を参考に普段捨てている大根の皮や麦を使って麦飯やきんぴらを作った。

地産地消に工夫した点

- ・そうめん(揖保乃糸)
- ・野菜全般(JA)
- ・醤油(ヒガシマル)
- ・卵(夢前町)
- ・煮干し(瀬戸内)



◎出来るだけ姫路市に近い産地のものを使った。

調理時間

30分

