

(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 灘中学校 名前 荒川 佳音

学年 中2年 6組

写真



名前を付けてみよう

五感で楽しむ『カラフルモーニング』

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- |              |         |        |           |            |
|--------------|---------|--------|-----------|------------|
| (家庭栽培)       | ○ 卵     | ○ サーモン | ○ ミツバ     | ◎ バリーA     |
| ○ サラダ(ほうれん草) | ◎ 黒ゴマ   | ○ いくら  | ○ 高菜      | ○ ドラゴンフルーツ |
| ○ 大葉         | ○ オクラ   | ○ 梅干し  | ○ アボカド    | ○ イカ       |
| ○ ミニトマト      | ◎ 枝豆    | ○ えび   | ○ 明太子     | ◎ 明石鯛      |
| ○ トウモロコシ     | ◎ レンコン  | ◎ 明石ダユ | ○ アスパラガス  | ◎ 丹波栗      |
| ○ キュウリ       | ○ 白ゴマ   | ◎ しらす  | ◎ 丹波大納言小豆 |            |
| ○ ナス         | ○ 紫キャバツ | ○ とびこ  | ◎ もち米     |            |

◎ ……兵庫県産

<調味料>

- 酢
- うす酢(しょう油)
- ごとう
- 塩
- こしょう

- 白だし
- みりん
- オリーブオイル

## 作り方 ※一部省略

### ① レンコンのきんぴら

- ① レンコンを切り、フライパンにサラダ油、鷹の爪、を入れて、中火でいためる
- ② しんなりしたら、しょう油、みりん、砂糖を入れる
- ③ 仕上げに、白ごまをふる

### ② 紫キャベツのマリネ

- ① 紫キャベツを千切りにし、塩もみする
- ② 酢、砂糖、塩こしょう、オリーブオイルを合わせる
- ③ 水気を切ったキャベツを入れて混ぜる

### ③ 鯛のお吸い物

- ① ミツバを3cmぐらいに切る
- ② 鯛の切り身を入れて、中火にかけて、あくを取る
- ③ 鯛からだしが出てきたら、塩、うすくし、しょう油で味を整える

- 卵を焼く / ゆでる
- 枝豆、タコ、えび、アスパラ、トウモロコシ、オクラをゆでる

③ タコ酢  
- 塩コショウ、オクラ、タコをあえる

手作りおむすびを握って、

色々な具材をのせていく!!

◦ フルーツをココアパウダーで飾りつけをする

## 工夫したところ(セールスポイント)

朝なので、見た目を重視して、食欲がわくような、カラフルな食材をたくさん使用しました。目でだけでなく、五感を楽しめるように、とびこ、レンコン、いくら、ドラゴンフルーツなど、おもしろい食感の食材を取り入れてみました。他には、家庭栽培で収穫した食材を使用しました。家庭栽培で採れたものは、種類はあまりないですが、様々な方法で調理することによって、違った楽しみ方ができるようにしました。

## 地産地消に工夫した点

①で示したような食材は、すべて兵庫県産の食材を使用しました。地形や気象条件に富んでいる兵庫県では水産物や農作物、果物など様々な食材に恵まれています。

そんな兵庫県の良い食料を、海のものから山のものまで使用して作ってみました。

## 調理時間

40 分

## 感想

普段、あまり料理をしたり、食材に触れることは、少ないですが、今回、たくさんの食材を、使用してみて、メニューや味付け、見映え、色どり、栄養バランスを考えたから調理するのは、難しかったのですが、出来上がったものを食べたときに、とてもやりがいを感じられました。味賞だけでなく、五感を意識しながら、料理や食事をする事で、いつもの食事を、より一層おいしく感じる事ができました。これからも、いろいろな料理にチャレンジしたいです!