

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

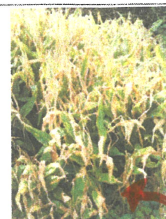
～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 香寺中学校

名 前 越部 かの葉

学 年 中学3 年

写 真



みょうが



青じり



名前を付けてみよう

薬味で夏をふきはせ!!



青じり

みょうが

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

みょうがご飯

- みょうが 3コ
- ベーコン 2枚
- 青じり 5枚
- バター (5g)
- チンアラー (小じり2)

トマトサラダ

- みょうが 2コ
- 青じり 4枚
- ポン酢、しょう油 (小じり2)
- 砂糖、ごま油 (小じり1)
- 白ごま

夏野菜の和え

- ウインナー
- ズッキーニ
- かぼちゃ
- タス
- 玉ねぎ
- パプリカ
- 卵・牛乳
- 塩こしょう
- 米粉・ス(大じり1)

きゅうりの浅漬け

- きゅうり 1本
- あさ漬け塩

ひすいなす

- なす 小2本
- 斤要粉
- しょうが
- 味のもと、しょう油 (適量)

作り方

みょうがご飯

辛味

「バターが...味だして！」

1. ベーコンを1cm幅に、みょうがを小口切りにする
2. フライパンにバター、ベーコン、みょうがをいれいためる。
3. チン粉を入れる。
4. ご飯にきざんだ青じりとAをいれてまぜ、おにぎりにする。

トマトサラダ

酸味

「薬味+ドレッシング」最強の組み合わせ!

1. トマトをうす切りにし、きざんだ青じりとみょうがと白ゴマをのせる。
2. ポン酢、はう油、砂糖、ごま油でドレッシングをつくる。

きゅうりの浅漬け

塩味

「着休めに最適！」

1. きゅうりをなめうす切りにする
2. あさ漬け塩をもみこみ

ひすいなす

のどし

「はうがいでアクセント！」

1. 彼をおいて細切りにして水につけてあくをぬく
2. 水気をきいたなすに片栗粉をまぶす。(ポリ袋)
3. 湯をわかして2をいれてゆがき、火がとおたら氷水にに入れてさます。すたはうがをのせる

夏野菜のオムレツ

甘味

「かぼちゃのあまみでほっこり！」

1. 野菜、ウスターを1cm角に切りオリーブオイルをいためる。
2. ホウロウに卵をかります。1と調味量を入れる
3. 小さめのフライパンに2をながし入れゆぐりませる。かたまってきたひっくりかす

工夫したところ(セールスポイント)

- ・疲労回復効果のあるクエン酸を含む梅ジュースをあらかじめとり入れた。
- ・夏はどうしても食欲が落ちるので(特に朝は)食欲増進効果のある薬味を使ったことだてにした
- ・特に祖父母の畑に自生しているみょうが、青じりを使ったことで、普段母が作ってくれるその中から特に好きな「みょうがご飯」「トマトサラダ」を軸に味のバランス(辛味・酸味・甘味・塩味)や色のバランス(黄・赤・緑)、栄養のバランスをばまえてこれぞを考えた。
- ・夏らしい一品としてひすいなすをくわえた。のどしがよく食べやすい。見た目からも涼くなる!

地産地消に工夫した点

- ・野菜は全て、近くに住む祖父母がくわえてくれたものを使用した。(兵庫県北部)
- ・あさ漬けの塩は、美方郡新温泉町産の芽から入りあさ漬け塩を使用した。
- ・梅ジュースは祖母が近所のお家からとった梅で作ってくれたもの



調理時間

30

分

感想

薬味は私は祖父母からよくもらうので昔から食べていて好きだったけど、苦手な人も多いので、少しでもこのレシピを通して好きになしてほしいと思います。
薬味をつかった料理は、すごくいいにおいが出てくるのがたのしかったです。
お母さんといっしょにレシピを考えたのですが、「今ある野菜」「薬味をつかう」「味のバランスに気を配る」「色味に気を配る」「夏らしく涼くなるような食べ物」などいろいろなことを考えるからって、すごいな、と思いました。(比較的)
普段簡単な手合いしかないので、自分で作れるが不安だったけど、混ぜる、ゆでる、簡単にできました。