

(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 豊富小中学校

名 前 大場 すみれ

学 年 中2 (8) 年

写 真



名前を付けてみよう



夏の思い出 朝ごはん



(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

[家で採れたもの]

- ・お米
- ・オクラ
- ・トマト
- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・まくわうり
- ・つるむらさき
- ・シント
- ・ねぎ

[兵庫県産のもの]

- ・網干メロンフェアにて購入 網干メロン
- ・加西産 ベル-A, パパイヤ, 枝豆, ブロッコリー
- ・神河町産 ゆずジュース
- ・家島産 しらす
- ・瀬戸内産 煮干し
- ・豊富町産 印
- ・おじいちゃんのお友達から買った スイカ

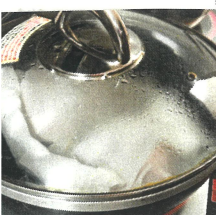
母と私のササ物

[新潟県産のもの]

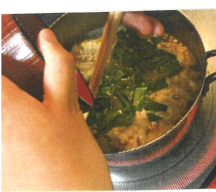
- ・味噌 (コシヒカリ)
- ・いごねり
- ・エリンギ
- ・えのきたけ
- ・アスパラガス

[その他]

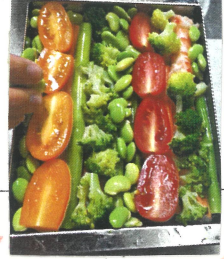
- ・ぶなしめじ
- ・にんじん
- ・かつお節
- ・昆布
- ・えび
- ・国産 ごま



後片付けが簡単なお好みでフックングシートに包んでフライパンで蒸し焼きにした。



溶き卵は、はしに突っかけてゆべりと...



冷やすのに時間がかかるので、前日の夜に準備に冷蔵庫に入れておいた。



作り方

「夏野菜のゼリー寄せ」

- ① 野菜やえびを順序よく茹でておく。
- ② 茹でてすやから出した枝豆の一部とゼラチン入りコンソメをミキサーにかけて、容器の一番下に敷き詰める。
- ③ 切ったときの断面を想像して、各食材を容器に敷き詰める。
- ④ ゼラチン入りコンソメを流し込んで食材の隙間を埋める。

「鰯の味噌漬け」

新潟で買った味噌漬けの鰯を使用

- ① クッキングシートにのせて、きのこや野菜とともにフライパンで蒸し焼きにする

「ゴーヤの炒め物」

- ① 細切りにしたゴーヤをごま油で炒め、砂糖、醤油、みりんを味を整える。
- ② 最後にかお節をかける。

「味噌汁」

- ① 昆布、しいたけ粉、いりこで出汁を取る。
- ② 新潟県産の味噌とえび、ねぎ、溶き卵を加える。

「ゆずシャーベット」

- ① 粉寒天を少量の水で溶かして、ゆずジュースを加える。
- ② 冷蔵庫に入れて凍らせる。

工夫したところ(セールスポイント)

夏休みに念願の佐渡へ旅行に行きました。その時買ってきた新潟の食材と、兵庫の食材をコラボさせて、夏の思い出を詰め込みました。
佐渡郷土料理に「ねり(い草を加えたもの)」を家島のしらすと家で採れたねぎと合わせました。
私はゼリーが好きなので、料理に取り入れられなかったと考えて、野菜のゼリー寄せを作りました。味噌や家で作っためか漬けなどの発酵食品を取り入れました。

地産地消に工夫した点

今年から祖父の畑に私たち親子も野菜を作り始めました。また「下手だけど」、そこで採れた野菜をたくさん使いました。
お米は、去年の米作りを卒業した祖父が作ってくれた最後のお米です。



調理時間

冷やす...

前日のイ仕込み 60分、朝 30 分

感想

夏野菜のゼリー寄せは見た目も涼やかで、綺麗に仕上がりました。朝ごはんなので、たくさん食べられないかと思い、メインの他に少量のおかずで色々な味や色を楽しめるようにできました。鰯の味噌漬けの味が、他の野菜やきのこにも染みて、家族にも大好評でした。朝からでも、もりもり食べられて、美味しかったです。