

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城北小学校 名 前 (こども) 佐藤 なつめ

学 年 等 2 歳児・年 名 前 (おとな) 佐藤 麻未

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

だしがいっぱいだしごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

～だし～		山形だし	切干大根	みそ汁	佃煮
にぼし	10匹	きゅうり 1本	切干大根	とうふ 1P	にぼし・花かつ
かつおぶし	5g	なす 1/2本	干しいたけ	わかめ 少々	お・きざみ昆布・
花かつお	20g	オクラ 4本	にんじん 1/2本	ねぎ 少々	醤油・砂糖
きざみ昆布	20g	ミョウガ 1ヶ	醤油・みりん	みそ	
干しいたけ	1つ	大葉 3枚	きざみ昆布・花かつお	にぼし・昆布・干しいたけ	
切干大根	30g	醤油・砂糖・酢 1:1:1	だし巻き卵	だし茶漬け	
		きざみ昆布・かつおぶし	卵 2つ	ごはん	
			塩	あられ・海苔	
			花かつお・昆布	花かつお・にぼし	
			切干大根	昆布・醤油・切干大根	
デザート					
パイナップル・すもも					

作り方

準備

- ・各だしを水につけて一晩おいておく。

山形だし

- ・だしの材料を細かく切って、調味料とかつお節・きざみ昆布を入れてよく混ぜたものを一晩冷蔵庫で冷やす。

切干大根

- ・にんじん、もどした干しシイタケを細切りにする。切干大根、きざみ昆布と調味料で煮る。

だし巻き卵

- ・卵を溶いてだしを入れて焼いて巻く。
- みそ汁
- ・豆腐とわかめを切ってだしに入れる。
- 味噌を溶いて混ぜる。

佃煮

だしに使ったかつおやにぼしを調味料で煮る。

出汁

ご飯にかけるようにブレンドしただしを醤油などで味を調節する。

感想(おとな)

以前、姫路市で開催されている農林漁業まつりで出汁の試飲がありました。そこで娘が出汁がおいしいと言っていたこと、出汁に醤油（塩分）を入れるだけで味が変わり魔法にかかったような顔をしていたので、今回のような料理に決定しました。最初、同時に 8 種類の出汁をとったため容器の用意など大変でした。5種に決定し、乾物メインのため、災害の非常食にも使えるようなメニューを娘に伝えることができました。

工夫したところ(セールスポイント)

たくさんだしをとって、どれとどれを合わせるとおいしいのかたくさん飲みました。食材よりもお出汁や調味料にこだわって

子どもが手伝ったところ

乾物えらびから、どの料理にどのだしを使うのかたくさん試飲してじぶんで選びました。卵焼きをまいたり、具材をまぜたりしました。

地産地消に工夫した点

兵庫県産の野菜や卵をつかいました。調味料の塩や醤油は播州産のものをつかっています。

調理時間

14時間 30 分

かんそう(こども)

だしをのむのがたのしかった。
にがてのしいたけはだしにすると食べられました。
いろんなさかなややさいから出たあじがおいしくてたくさんのみました。
さいきん、おかあさんといることがすくなかったので、いっしょにお手つだいができてうれしかった。
まぜるのはかんたんだったけど、まいたり切ったりするのがむずかしかった。