

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 姫路市立八幡小学校

名 前 (こども) 北野 有紗美

学 年 等 4年

名 前 (おとな) 北野 皓大

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

お父さんと作る世界のりょうり

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ガバオライス

- ・白米
- ・佐用ポーク
- ・玉ねぎ (畑)
- ・ピーマン (畑)
- ・なす (畑)
- ・卵 (赤穂産)
- ・オイスターソース
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・鶏がらスープの素

カレーセ

- ・トマト (西脇市)
- ・チーズ (手作り)
- 牛乳 500ml、レモン汁 大さじ 2
- ・大葉 (畑)
- ・オリーブオイル
- ・塩
- ・ブラックペッパー
- 味噌汁**
- ・豆腐 (真心とうふ)
- ・わかめ (瀬戸内海産)
- ・なす (畑)
- ・おくら (畑)

セビーチェ

- ・甘エビ (兵庫県産)
- ・鯉のたたき
- ・玉ねぎ (畑)
- ・きゅうり (畑)
- ・レモン汁
- ・塩
- ・ブラックペッパー
- ・一味唐辛子

バナナスムージー

- ・バナナ
- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・ハチミツ
- ・きな粉

スイカ (畑)

作り方

ガパオライス

ご飯を炊いておく。

玉ねぎ、ピーマン、なす、佐用ポークを食べやすい大きさに切る。

調味料を混ぜて使えるよう準備しておく。

油をひいたフライパンで具材を炒め、火が通ったら調味料をかけ、水気がなくなるまで炒める。

別のフライパンに油をひき、卵を割り入れる。

お皿にご飯、具材を盛りつけ、その上に目玉焼きを乗せて完成。

カレーセ

牛乳を60℃程度に熱し、火を止めてレモン汁を混ぜ入れる。牛乳がもろもろしてきたらキッチンペーパーを敷いたざるに移し、水分を切る。

スライスしたトマトに用意したチーズをのせ、交互に並べる。

オリーブオイル、塩、ブラックペッパーをかけ、刻んでおいた大葉を乗せて完成。

セビーチェ

鯉、玉ねぎ、きゅうりを食べやすい大きさに切る。

レモン汁、塩、ブラックペッパー、一味唐辛子を混ぜ、食材と混ぜる。

味噌汁

水にだしパックを入れて火にかける。沸騰したら豆腐とわかめを加え、味噌を溶き入れる。

バナナスムージー

バナナ、牛乳、ヨーグルト、ハチミツ、きな粉をミキサーにかける。

感想(おとな)

去年の夏休みに一緒に朝ごはんコンテストに参加させていただき、それから少しずつ台所に立つことが増えてきていました。しかし今回は初めて作る料理に品数もあり、手間を減らしたつもりでしたが悪戦苦闘しながらの作業となりました。

そんな中でも、どんな味になるんだろう！と楽しそうに料理をつくる子供の姿に頼もしさを感じました。

工夫したところ(セールスポイント)

家族で大阪・関西万博に行き、いろんな国のパビリオンを見て回りました。ご飯でも万博したい！とのアイデアから、子供と話し合い各国の代表的な料理を作ってみることにしました。

極力事前準備や下ごしらえなどがなく、簡単に作れる料理を選んでみました。

また、本来ガパオライスにはナンプラーが必要ですが、オイスターソースで代用するなど、家にある調味料で完成できるよう工夫しました。ちなみに料理の名前の色は各国の国旗の色にしてみました。

子どもが手伝ったところ

食材の収穫。お米を炊く。おくらの板ずり、茹でる。肉、玉ねぎ、ピーマン、なす、鯉、きゅうり、大葉、おくらを切る。ガパオライスの調味料の計量。セビーチェの調味料の計量。味噌汁の味付け、豆腐をちぎり入れる。ミキサーにスムージーの食材をいれ、ミキサーにかける。

地産地消に工夫した点

玉ねぎ、ピーマン、なす、おくら、きゅうり、大葉、スイカは姫路の祖父が作っている畑から収穫したものを使用しました。

チーズも家庭で簡単に作れることを知り、牛乳から作ってみました。

佐用ポークは旬彩蔵で購入し、ほかの食材もできるだけ兵庫県産のものを使用しました。

調理時間

60分

かんそう(こども)

世界のなうりを食べれてとてもうれしかったです。わたしは、とくにすきなのは、セビーチェです。玉ねぎとたれのあいしょうが良く、かつおなどとてもおいしかったです。
この暑い中、野菜をそだえたり、お肉をとったりするのがたいへんだと感じました。