



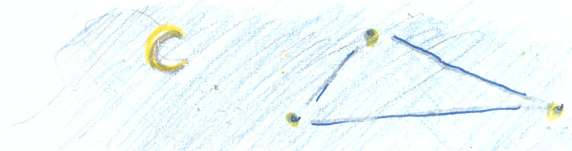
(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

～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3 (9) 年



写 真



名前を付けてみよう 栄養満点・テスト満点・満天の夏の星空をかけました♡

まるごと姫路 元気満点🌸 朝ごはん 100

(材 料)

使った量も分かれれば書いてみましょう。

＜押し寿司＞
・焼き炙子3匹
(姫路市飾磨区)
・椎茸
・米 (祖父作)
・寿司酢
・山椒
(たつの市新官町)
・醤油 (家島町)
・酒 (姫路)

＜天の川 そうめん＞
・そうめん (姫路)
・そうめんつゆ
(たつの市)
・豚肉 (姫路)
・卵 (豊富町)
・きゅうり・オクラ
(自家製)
・にんじん・青じそ
(姫路)

＜おひたし＞
・湯むきトマト
・茄子・ゴーヤ
(自家製)
・青じそ
・ごま
・鰯節

＜茶碗蒸し＞
・卵
・椎茸
・つるもろこし (姫路)
・だし
――
＜豆腐＞
・豆乳 (たつの)
・にがり (家島)
・生姜 (姫路)

＜デザート＞
・ベリー-A (加西)
・メロン3種盛り
・網干メロン
(自家製)
・パンナTF
(自家製)
・深志野メロン
(地域の方から
頂いた伝統
野菜)

＜レモンジュース＞
・赤いレモン
(姫路)
・りんご酢
・砂糖
・水



☀ 朝採れ野菜を
↑
使用！

※ どの種を引いたものは、直売所にて購入

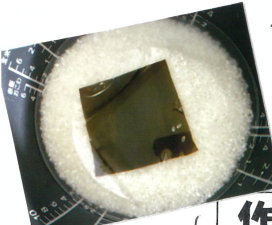


自家製！



網干メロン

押し寿司の型を
発見！！



昆布を入れて
少し硬めに
炊く！



作り方

【押し寿司】

- ① 昆布を入れてすし飯を炊いておく
- ② 炊き上がったすし飯に酢を混ぜる → 酢飯完成
- ③ そこに穴子のたれと水、酒で甘辛く煮た椎茸を混ぜ込む
- ④ それを水で濡らした押し型に詰め、上に穴子を乗せて押し抜く
- ⑤ はけでたれを塗って、山椒を飾る
- ⑥ 適当な大きさに切ったら完成



【天の川 そうめん】

- ① 野菜や豚肉を切ったり、茹でたりして冷やしておく
- ② 天の川に見立てた錦糸卵を作る
- ③ そうめんは2分間茹でた後、冷水で冷やす
- ④ 盛り付け、そうめんつゆをかけて完成

【茶碗蒸し】

- ① 卵とだしを混ぜて、具を入れた器に流す
- ② ラップをして12分蒸す

【おひたし】

- ① トマトを熱湯に入れ数秒経ったら冷水にとり皮を剥く
- ② 焼き茄子はグリルで作り、皮を剥いて冷やしておく
- ③ コーヤは切って茹でておく

【豆腐】

- ① 豆乳に1%の量のにがりを入れて電子レンジに600Wで3分半加熱する
- ② そのまま10分以上おいた後冷やす

【レモンジュース】

- ① よく洗った赤いレモンを沸騰したお湯に入れ15分ほど煮出す
- ② こした液に砂糖とリンゴ酢を入れ、原液完成
- ③ 水に薄めて飲む。

感想

今年の夏は受験勉強で、旅行に行けませんでした。そこで、地元姫路についてもっと知ろうと思い、姫路や播磨の特産物について調べました。押し寿司で使った穴子を入す際には想像以上にたくさん穴子のお店があることを知りました。本当は生のものを用意し、煮たり焼いたりしようと思っていたのですが、最近魚獲量が減少しているそうで、入手できませんでした。しかし、焼き穴子を使うことで穴子という、調理が難しい魚を、思ったり簡単に、美味しく押し寿司にすることができました。押し寿司作りや豆腐作りは初めてで、とても楽しんでいることがわかりました。また、播磨産にこだわったり、地域の方からいただいた伝統野菜について調べること、新しい学びがあり面白かったです。料理は一度にするのではなく、勉強の息抜き等の時間に少しづつ作りました。とても夏の思い出になりました。

工夫したところ(セールスポイント)

- ① 見た目 お皿も含め涼やかに仕上げました。今年の夏も朝から猛暑が続きました。そこで、食が進むように、トマトに湯むきの一手間を加え口当たりをよくしたり、そうめんや豆腐等食べやすく、ふんやり冷たい料理を取り入れました。自家製きゅうりは型に入れて栽培し、ハートと星型の可愛いものを使用しました。
- ② 栄養 新鮮な自家製夏野菜をふんだんに使用しました。また、穴子は今が旬で、夏バテ予防に効果的な食材だそうです。豚肉は、冷しゃぶでサッパリしながらもタンパク質やビタミンB等、疲労回復に役立ちます。オクラやつるむらさきなどのネバネバ野菜も使いました。
- ③ 楽しさ 作るのも、食べるのも楽しくなるような朝ごはんを目指しました。カラフルで鮮やかな夏野菜は見ているだけで気分が上がりそうです。

地産地消に工夫した点

できる限り播磨産(特に姫路)の食材を使用することにこだわりました。姫路は海も山もあり、柚子や海苔など、今回は使わなかった食材も含め、様々な美味しい食材が揃いました。塩やにがり、醤油等の調味料まで揃い驚きました。肉や魚、野菜、果物等、姫路ブランドの食材がたくさんあることも知りました。

調理時間

仕込み等 + 40 分
くらい

