

(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 山陽中学校

名 前 松浦 颯介

学 年 1 年

写 真



名前を付けてみよう

夏を味わう 播磨の朝

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

・冷製茶碗蒸し
卵2個
だし汁400cc
かまぼこや穴子など飾りの具
・スベリヒユの和え物
スベリヒユ2株
鯉節 梅干し
・きのこ根菜の味噌汁
大根 しめじ 人参
だし汁600cc 味噌 ネギ

・人参しりしり
人参1本
胡麻油
いり胡麻
・夏野菜の寒天よせ
オクラ とうもろこし
トマト 寒天
コンソメ
・大根の煮物
大根 だし汁400cc
・鯛 かますなど好きな魚

作り方

・夏野菜の寒天よせ

好きな野菜を同じサイズにそろえて切りコンソメ500ccに寒天4gを入れ溶かす
ゼリー型やタッパーなどに流し込み冷蔵庫で冷やす

(前日の夕飯で余った野菜などで寝る前に作ると翌朝すぐに食べれます)

・スベリヒユの和え物

水洗いしたスベリヒユを2分茹で、一口大に切る
醤油小さじ1とつぶした梅干しと混ぜ合わせ
仕上げにいり胡麻をふる

・キノコと根菜の味噌汁

だし汁500ccに好きな野菜を入れ煮込む
味噌を適量とき、仕上げに小口ネギをのせる
(おかずが温かいものばかりの場合は冷や汁にしてもおいしいです)

・人参しりしり

人参を細切りし、胡麻油と炒める
醤油小さじ1を回しかけ、仕上げにいり胡麻をふる

・冷製茶碗蒸し

だし汁400ccに卵2個を加えて混ぜる
醤油 みりん小さじ1と塩一つまみを入れ
混ぜ合わせ茶こしでこす
かまぼこや穴子を入れ、強火4分弱火6分
蒸し、冷蔵庫で冷やす
大根の煮物の汁を取り分けとろみをつけ
固まった茶わん蒸しの上にかける

・大根の煮物

乱切りした大根をだし汁500ccと炊く

工夫したところ(セールスポイント)

寒天寄せや冷製茶碗蒸しなど見た目と食感の清涼感を意識し、ガラス器で視覚的にも涼しい雰囲気になりました

また、寒天寄せはコンソメを使い和洋のバランスがとれるようにしました

スベリヒユは野草ですがオメガ3脂肪酸、ビタミンC、鉄分を含み夏バテ防止や疲労回復に役立ちます

冷製茶碗蒸しの餡は大根の煮物の煮汁にとろみをつけただけなど時短で作れる工夫もしました

地産地消に工夫した点

自家栽培の野菜を使い調味料も県内産のものを多く使うよう意識しました

〈自家栽培〉

オクラ
トマト
人参
ネギ
南天の葉
スベリヒユ
(家の横の農道に自生)

〈地元食材 調味料〉

米(林田産キヌヒカリ)
味噌(丹波篠山産栗味噌)
醤油(新宮ペロ醤油)
たまご(三木の養鶏場)

調理時間

40 分

感想

今年のコンテストでも大好きなスベリヒユを使いたくて家の近所を散歩しながら野草の見分け方を勉強しました

地元食材を探すために家族で道の駅や直売所にでかけたのが楽しかったです
家族がおいしい! と言ってくれてうれしかったです