

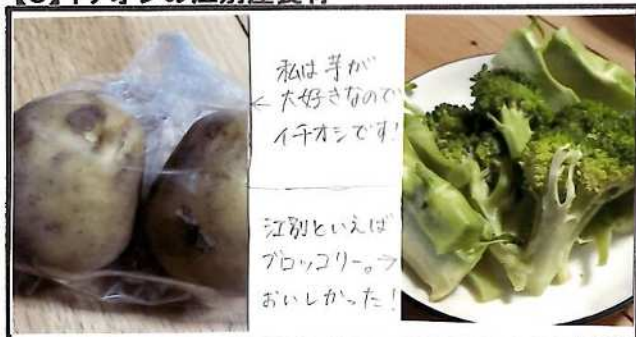
【1】タイトル

江別から世界へ！

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



【4】PRポイント・おすすめの一品



このお弁当のPRポイントは、世界の色々な料理を食べれるところです。少しアレンジしたのもありますが、頑張って再現しました。
おすすめの一品は「サコタツシユ！」一度にとれる栄養がとても多いうえにおいしい！また作って食べたいと思える一品です。

【5】家庭からのコメント

面白い事、勉強だねー！
きゅうりを加熱して食べたのは初めて
だったけど、ズッキーニに似てるね。
美味しく料理を食べるの、
お父さん、お母さん、お弁当箱の中は
世界の料理が入っているなんて、びっくりだね。

【6】反省・感想など

JICAのレストランで働く経験のある
父の力もありつつ、知らなかった料理に
ふれることができて楽しかったです。
個人的に驚いたのは、サコタツシユにきゅう
りが入ったことです。きゅうりを加熱するという
考えをもったことがなかったので、文化のち
がいはおもしろいなと思いました。

江別第三 中学校 二年 二組 三十番

フリガナ	ノジマ ミヅグ
氏名	野島 詩月

夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当名)

大豆のトマト煮、道産野菜のサコタツシ風、ブロッコリーのアーリオ・オーリオ、
鮭の塩焼き、ケイジャンチキン

②材料(2)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
大豆	○	EBRI	小麦が有名な江別で、輪作をするための食物として育てられている。
トマト		おばあちゃんの家畑	江別産ではないけど、おばあちゃんたちが育てた無農薬トマトです。
鮭		EBRI	普通のロシア産紅鮭。
パプリカ		EBRI	JAまたそらの黄色、赤色のパプリカ。
じゃがいも	○	EBRI	江別産さたまかり。
きゅうり		おばあちゃんの家畑	トマトと同様、無農薬のきゅうり。
スイートコーン	○	EBRI	恵味ゴールド。甘くてやわらかいです。
コーンビーフ		イオン	牛肉を塩漬けにしたもの。缶詰を使いました。
オクラ		EBRI	道産のオクラ。
ブロッコリー	○	EBRI	江別でとても有名なブロッコリー。収穫量は道内7位！気候がいいらしい！
鶏肉		イオン	おいしいもも肉

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に作った。
この課題を機に、食べることもない世界の料理をみんなで食べてみたいと思って作った。

フリガナ	1ジマ シザク
氏名	野島 詩月

④作り方

わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

・大豆のトマト煮 (ウガンダ)

1. トマト、大豆を用意する。
2. 沸騰したお湯にトマトを入れ、少しゆがいたら水にとって皮をむく。(湯むき)
3. トマトを小さく切り、煮こんでいく。(つぶすように!)
4. 大豆を入れ、味付けをしたら完成。

水気が多いので
お好みで片栗粉を!

・道産野菜のサコタッシュ風 (アメリカ)

1. それぞれの野菜を小さなサイコロ状に切る。
2. きゅうりとコーンビフ以外の材料を入れてだいたいいれめる。
3. コーンビフ、きゅうりの順で残りを加えて味付けをする。

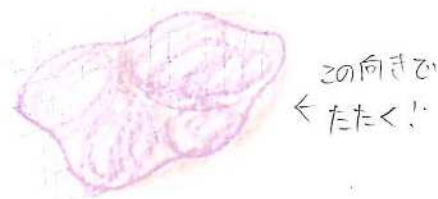
きゅうりを長時間
加熱するのはオススメ
しません...

・ブロッコリーのア・リ・オ・オリオ (イタリア)

1. にんにくをスライスして、火をつける前にオリーブオイルに入れる。
2. にんにくのふちがぷつぷつと気泡がでてきたところに火を弱めて余熱で
にんにくに火を通す。
3. にんにくがきつね色になったら火力を少し上げてブロッコリーを入れる。
4. ブロッコリーに火が通ったら鷹の爪を加えて全体に味をつけて完成。

・ケイジャンチキン (メキシコ)

1. とりもも肉の下処理をする。
2. 十字にたたく。
3. 4分お1くらいに切ってスパイスをまみこむ。
4. 焼けたら完成。



・鮭の塩焼き

1. 塩をふって焼く。

(こげないように)

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

フリガナ	1ジマ	2ジマ
氏名	野島	詩月