

いただきます ごちそうさま

6月



こんにちは。宮古水産高校です。あかまえこども園のみなさんとのクッキングは今年で11年目になります。今年度も、高校生は園児のみなさんとクッキングができることをとても楽しみにしています。



本校のクッキング教室は、「食育」の観点と、世代を超えた「ふれあい」を目的として行います。毎回、高校生9名が保育園に出向き、園児の皆さんとクッキングします。今年度は8回の実施ですが、園児のみなさんが楽しんで実施できるようにレシピを考えたいと思います。この食育だよりには、本日のクッキングレシピや応用レシピも掲載いたします。一年間どうぞよろしくお願いいたします。



♪クッキング計画表♪

今年のテーマも昨年に引き続き「まごわやさしい」です。
毎回のクッキング食材が登場します！！お楽しみに♪

【実施日程・内容】

| | 実施日 | 形態 | テーマ | 内容 |
|---|----------|-----|--------|---------------|
| 1 | 6/12(水) | 常食 | お米 | 焼きおにぎり・混ぜおにぎり |
| 2 | 7/17(水) | 常食 | 夏の野菜 | 野菜たっぷり千切り |
| 3 | 8/28(水) | 菓子 | 夏のフルーツ | フルーツゼリー |
| 4 | 9/18(水) | 常食 | 郷土料理 | ジャージャー麺 |
| 5 | 10/2(水) | 菓子 | ハロウィン | カボチャのお菓子 |
| 6 | 11/20(水) | 常食 | 秋の収穫 | イモ煮汁と秋鮭ごはん |
| 7 | 12/11(水) | 常食 | クリスマス | クリスマス料理 |
| 8 | 1/20(水) | 行事食 | 節分 | 恵方巻き |

※内容は変更する場合もあります



「まごわ(は)やさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海草類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスのとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。



本日のレシピ紹介

■作り方■

焼きおにぎり・混ぜおにぎり

■材料■

★焼きおにぎり(4~5個分)★

温かいごはん…おにぎり4~5個分
かつお節…適量
醤油…少々
白ごま、ごま油…適量

●あわせ調味料

味噌…大さじ1
ねり梅…小さじ1/2(好みで)
みりん…大さじ1
和風だしの素…ひとつまみ
砂糖…お好みの量

★混ぜおにぎり(4~5個分)★

ごはん…おにぎり4~5個分
人参、絹さや…お好みの量
味付き油揚げ…1枚
めんつゆ…大さじ2
ごま油、白ごま…適量

★焼きおにぎり★

【1】●の合わせ調味料を混ぜる。

ほんのり梅が香るみそだれの完成！(梅、砂糖は好みで)

【2】ボウルに温かいご飯とかつお節、白ごま、お好みで醤油(少々)を混ぜる。

【3】堅めにぎゅつとにぎる(ラップを使うと便利)

【4】フライパンにごま油を入れ、おにぎりを両面こんがり焼く。

【5】焦げ目がついたら片面に味噌をぬり裏返す。

もう片面も同様にする。

※味噌はこげやすいのですぐ返してOK!

★混ぜおにぎり★

【1】野菜(人参・絹さや)と味付き油揚げを細かく切る。

【2】ご飯に【1】の具と調味料を混ぜ合わせる。

【3】ラップに包んで好きな形ににぎる。



本日の「まごわやさしい」…ま→油揚げ、ご→ごま、や→野菜、さ→かつお節