



# SUN・さん通信

新見市立神代小学校（振学会）

SUN・さん保健クラブだより 第3回

H30・12・5

## 親子料理教室

12月1日（土）に、やまびこ広場の調理室で、「地産地消献立」～地元新見や岡山県産の食材のおいしさを味わおう！で千屋牛丼等を作りました。

黒豆がおいしかったです。

千屋牛をたくさん食べられてとても喜んでました。みんなのしく料理をつくることができました。



普段は作らないような物を作らせていただき、楽しかったです。



楽しかったです。包丁を家でしっかり練習してもらいます。

千屋牛肉がおいしかったです。来年は茶碗むしとかもいかもしれません。



おうちのひとと楽しくつくれたからよかったです。

とうがんや黒大豆とか初めての食材もおいしかったです。食べ応えもすごかったです。



あまり一緒につくる時間がとれないけど何とか時間をつくってやりたいです。



おしるがあったかくてほっとしました。おうちのひとと一緒につくれたので楽しかったです。

だしを取るのが勉強になりました。



じぶんでつくっておいしかったです。

『地産地消』ってなに？

『地産地消』ってなに？

地域で生産された（作られた）食材を地域で消費すること（食べた！飲んだ！すること）

『地産地消』はこんな良いことがあるよ！

- ★ 新鮮な旬の食材が味わえる
- ★ 輸送費がかからず環境にやさしい
- ★ 生産者が分かるから安心
- ★ 値段が安い

皆で協力しておいしい料理ができました。家でも手伝ってもらって一緒につくってみたいです。



きちんと分量を量ってつくることがないので初心にかえりました。（笑）

久しぶりに料理をして母さんに作り方を教えてもらったりして楽しかったです。



子どもと一緒に楽しい時間が過ごせました。



手際よく皆で協力しておいしい料理ができました。

今日料理をつくって調理員さんの大変さが分かりました。

他にも、良い感想をたくさんいただきました。ご協力、ありがとうございました。

平成30年12月1日（土）

### 親子料理教室 献立レシピ

『地産地消献立』～地元新見市や岡山県産の食材のおいしさを味わおう！～



■千屋牛丼

材料	1人分	8人分	切り方等	作り方
米	75g	600g		①米を洗い、ザルにあげておく。
千屋牛肉	50g	400g		②炊飯器に米と水を入れ、炊飯する。
料理酒	2g	20g	肉の下味用	③糸こんにゃくはさっと下茹でしておく。
だし粉	50g	400g	スライス	④牛肉は、アイロン袋で料理酒を揉み込んでおく。
糸こんにゃく	20g	160g		⑤材料を切る。
ごぼう	10g	80g	ささがき	⑥鍋に油を薄くしき、ごぼうを炒め、糸こんにゃく
ねぎ	10g	80g	ななめ切り	とたまねぎを入れてさらに炒める。
砂糖	3.5g	30g		⑦たまねぎがしんなりしてきたら、調味料、水を入
(濃)しょうゆ	8g	70g		れ、牛肉をばらしなから加え、煮る。
水	20g	180g		⑧仕上げにねぎを入れ、さっと煮る。
				湯よそったご飯の上に盛り付ける。

■黒大豆と野菜のあえ物

材料	1人分	8人分	切り方等	作り方
ロースト黒豆め	5g	40g		①材料を切る。
厚れん草	25g	200g	3cm切り	②ドレッシング用の調味料を混ぜ合わせておく。
キャベツ	25g	200g	粗断切り	③野菜を茹で、流水で冷まし、しぼる。
にんじん	5g	40g	千切り	④仕上げた野菜、ドレッシング、ロースト黒豆めを
(濃)しょうゆ	2g	20g	ドレッシング用	混ぜ合わせる。
米酢	3g	30g		
砂糖	0.8g	7g		
サラダ油	0.5g	4g		

■豆腐汁

材料	1人分	8人分	切り方等	作り方
水揚げ豆腐	50g	400g	さいの目の切	①材料を切る。
生わかめ	3g	25g	1cm切り	②薄干してだし汁をつくる。
えのめ	7g	60g	3cm切り	（一人分のだし汁130gにする。）
煮干し	3g	25g		③だし汁でえのめ、豆腐を煮て、薄口しょうゆで味を
水	130g	1040g	だし汁	する。
(濃)しょうゆ	6g	50g		④わかめを加える。

■冬瓜とフルーツのヨーグルトあえ

材料	1人分	8人分	切り方等	作り方
冬瓜	20g	160g		①冬瓜を一口大に切る。
みかん皮	30g	240g		②フルーツとヨーグルトを混ぜ合わせる。
パイン肉	20g	160g	一口大	
無糖ヨーグルト	20g	160g		

	小さじ1	大さじ1
しょうゆ	6g	18g
酢・酒	5g	15g
砂糖	3g	9g
油	4g	12g

※本字は、新見市や岡山県産の食材です。

みんなで協力して、安全に、そして楽しく作りましょう！！