食育だより　第3号

R５．３．１
長崎中学校
保　健　室

みなさん冬休みの家庭科の課題であった「食事作り」
頑張って作っていましたね！
全員分見せてもらいました！
今回の食育だよりはみなさんが作った「食事」を紹介していきます。

ひとりで簡単に作れるレシピ

【１年　Ｉさん】　ラーメン

○材料：麺、粉末スープ、調味油、ネギ、焼豚、卵
○作り方①沸騰後麺をいれて、３分ゆでる（水 450ml）
②火を止め、スープ、調味油を加えよくまぜる
③焼豚やネギ、卵などを盛り付ける

１人でも簡単に作れました。次は味変などをして食べてみたいです。休みの日は昼食などで作ってみようと思います。

【３年　Ｋさん】

○材料：豚バラ　こま切れ（100g）　かまぼこ（１／２）　キャベツ（１／８）
焼きそば麺（２袋）　紅生姜（お好みで）　米（1.5 合）
お好みソース（大さじ４）　青のり（大さじ１）　魚粉（大さじ１）
塩コショウ（お好みで）

○作り方：①フライパンを熱し油を注ぐ(大さじ３)
②豚バラこま切れをカリカリめに
③かまぼこをいためる香ばしく
④荒みじんのキャベツを入れ炒める
⑤刻んだ焼きそばを入れ炒める
⑥ご飯を混ぜ入れ炒める
⑦塩・こしょうをお好みで入れ味付け
⑧お好み焼きソースと紅生姜を加え整える
⑨青のりで味付け

作っていて過程に難しい作業がないので作りやすいと思った。かなりスタミナがあるので、腹持ちがよく何より美味しかった。
こしょうの量や炒め具合が決め手となってくるのでそこだけはかなり勝負どころだった。

和食の基本

【３年　Ｙさん】　みそ汁

○材料：白菜（８分の１）
厚揚げ（半分）
しめじ（半分）
みそ（適当）
だし（適当）
○作り方：①野菜を切る
②なべに具材を入れる
③少し時間をおいて、ねこぶだしを入れ味噌をとかす

初めてお味噌汁を一から作った。母と一緒に作って、白菜を切るときに切り方が分からずとりあえず切ってみたら、「切り方ちがう！」と怒られた。また、だしを入れるのを忘れて、味噌のみで味付けをしていたら「あんた、だし入れとらんやん！」と怒られた。
結構早く終わって、自分的にはいい感じだったけれど、母からしたらまだまだだったそうだ。私は高校生になったら、「料理女子」になろうと思っているので、行動にうつすかはわからないけど、うまかっちゃん以外も作れるようになりたい。そして、一人で自炊できるようになって、一人暮らしをしていたとしても、家にいたとしても、自分で料理して自立できるようにする。

★毎月１９日は「食育の日」★

お正月料理

【２年　Ｍさん】　お雑煮

〇材料：お餅（丸の形）　塩　唐人菜
薄口醤油大根　ゴボウ人参
干ししいたけ（前日に戻す）
くわい　かまぼこ（赤、緑、昆布巻き）
高野豆腐（当日に戻す）　鶏肉
ブリの身　切り昆布（当日に戻す）
だし（鶏ガラ、とびうお）

今回は祖母と一緒に年末からお雑煮を作りました。母の実家は１３種類もの具材を、いつも入れています！前日からだしを取ったり、野菜を茹でて切ったりするなどお雑煮は少し手間のかかることなのだと作ってみて思いました。食べてみたら、優しい味で温かく、とても美味しかったです！普段の日常生活でも、母の料理の手伝いを積極的にやっていきたいと思いました。

〇作り方：①前日に鶏ガラとトビウオでだしを取る。鶏ガラとトビウオは別々の鍋にだしを取る。
②野菜は前日に茹でておく。
（人参は花形、大根・ゴボウは短冊切り、くわいは軽くむき、唐人菜は 3cm 位に切る。）
③干し椎茸とかまぼこは薄く千切り、高野豆腐は食べやすい大きさに切る。
④鍋に鶏ガラとトビウオのだしを入れ、薄口醤油と塩で味付け、すべての材料を入れる。
⑤お椀に盛り付けて、切り昆布を飾る。

お正月、余った材料でアレンジ料理

【３年　Ｗさん】　お餅をアレンジ！

〇材料：切り餅（２個）　いちご（１個）
バニラアイス（適量）　あんこ（適量）
抹茶パウダー（適量）

ホットサンドメーカーで焼くことで、いつものお餅よりもサクサクで美味しくできたのでよかったし、あまり時間もかからずに、完成できたのでよかった。素材は同じだけど、好きなようにトッピングをすることで、自分好みのものを作ることができたので、家族と一緒に、楽しみながら作り、食べることができたのでいい機会になったと思う。今回みたいな、お正月で余ったお餅をそのまま無駄にするのではなく、一つアレンジを加えてみることで、無駄にもせずに美味しく、楽しく食べることができたので、よかった。

〇作り方：

① お餅をサッと水にくぐらせ、クッキングシートを引いた上にのせ、レンジ（６００w）で３０～４０秒加熱する
② ホットサンドメーカーにお餅をのせて焼く。
③ お餅を斜めに切って半分にする
④ いちごやバニラアイスなどでトッピングをする

【３年　Ｍさん】　余ったお野菜をポトフに　４人分

〇材料：キャベツ（１／６）　じゃがいも（２個）　玉ねぎ（１玉）　にんじん（１／３）
れんこん（一節）　ウインナー（４本）　コンソメ（２個）　黒胡椒（少々）

〇作り方：①材料をすべて切る（人参　型抜き）
②水にじゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメを入れて煮えるまでまつ（中火）
③ウインナー、キャベツを入れる
④器にのせて黒胡椒をかける

普段はポトフにそんなにたくさんの具材を使わないのですが、お正月の料理に使った色んな種類の野菜が残っていたので、それを消費するために作りました。作るのはとても簡単だったけど、
味のほうがとても心配でした。しかし、意外と野菜とスープの相性が良くて美味しかったです。たまには、このように普段の具材と違ったものを使用してつくるのもとてもおもしろいと思いました。

長崎郷土料理

【3年　Ｙさん】　ちゃんぽん

〇材料：もやし　キャベツ　白菜　にんじん　コーン
ちゃんぽん麺１玉　ちゃんぽんスープ　豚肉１００ｇ

〇作り方：フライパンに油をひいて肉など炒め、
スープなどをあたため、
麺も柔らかくし、お椀に入れて盛り付ける。

親と協力して作ったんですけど、とても難しく毎日こんな難しい料理を作ってると改めて感じました。

【3年　Ｎさん】　皿うどん

〇材料：皿うどんの麺　水　キャベツ　玉ねぎ
パプリカ　ピーマン　かまぼこ
イカ　豚肉　サラダ油　エビ　もやし　しいたけ

〇作り方：①麺をほぐし皿に盛り付ける。
②あんかけスープを溶かす。
③キャベツは一口サイズに切り、玉ねぎは薄く、
人参とかまぼこは短冊切りにする。
④イカも一口サイズに切り、豚肉をカットする。
⑤フライパンにサラダ油を入れ、
豚肉を入れ中火で色が変わるまで炒める。
⑥残りの具材を入れ、エビ、イカ、しいたけ、パプリカ、ピーマン、
玉ねぎ、キャベツ、かまぼこ、もやしの順に入れる。
⑦スープを加える。
⑧麺に⑦のものをかけたら完成。

今回皿うどんを作って見て、麺や付属していたスープのおかげで、簡単に作ることはできたが、あんかけのスープを最初から作ると考えたら難しくなると思う。今回成功したので、次は最初からあんかけなどを作って再度挑戦したいと思った。

お菓子作り

【1年　Ｏさん】

〇材料：コンフレーク　板チョコ(ミルク)
板チョコ(ホワイト)　フルグラ

〇作り方：
①コンフレークを粉々になるまで砕く。
②チョコを溶かす。
③コンフレークとチョコをよく混ぜる。
④丸い型に入れる。
⑤冷やす　完全に固まったら完成

普段あまり、お菓子づくりなどをしないけど、安全に効率的に作ることが出来たし、味も美味しかったから良かった。自分で準備・片付けもしっかり出来たから良かった。
でも、型に入れるのに少し時間がかかって、固まってしまい、きれいにならなかった時があったから、次作るときは、短時間を意識して作りたい。
また、これからは昼ごはんや、夜ご飯を自分だけで作ってみたり、もっと難易度が高いお菓子を作ったりしてみたいと思った。

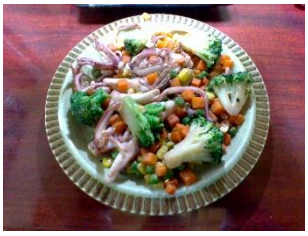
【2年　Ｙさん】

〇材料：さつまいも
ベーキングパウダー10g
バター200g
ホットケーキミックス
砂糖 120g

〇作り方：①さつまいもの皮をむき、輪切りに切ってラップを掛け、
レンジでさつまいもが柔らかくなるまでチンする。
②ボウルにバターと砂糖を入れ、熱々のさつまいもを入れて、
つぶつぶが残るくらいに潰す。
③冷めた②に卵を割り入れ、ベーキングパウダー
を入れて泡立て器で混ぜる。
④ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜ、
型に流し入れて表面を平らにする。
⑤170℃に予熱したオーブンで 40～50 分焼いて出来上がり！

あまり作ったことはなかったけどなんとか作ることができたので良かった。④でホットケーキミックスを混ぜるときの混ぜ加減が難しかった。でも美味しくできたのでとても良かった。
後片付けもしっかり行った。

他のみなさんも頑張って作っていました！！



みなさんの感想を見ると多くの人が、いつも料理をしてくれる家族のすごさを実感したようで、作ってくれることに感謝したい。そして、手伝うなどして自分も料理を作りたいと書いていました。
私も、今までみそ汁にだしを入れ忘れたり、餃子を焦がしたり、和風パスタにバターと醤油を入れ忘れたり・・失敗ばかりです。
みなさんも、今回料理を作る大変さと楽しさを実感したと思います。ぜひまた、春休みなどの休みの日を利用して食事作り、チャレンジしてください♪