

令和3年度 みえの地物が一番！朝食メニューコンクール 応募用紙(学級用)

| | | |
|-------------|---|-------|
| ▲みえの地物コンクール | ○ | 小学生の部 |
| | | 中学生の部 |

| | | | |
|------|-------------------|----|---|
| ふりがな | あしかしりふかいざわしょうがっこう | | |
| 学校名等 | 鈴鹿市立深伊沢小学校 | 6年 | 組 |

| | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|-------------------------|
| <作品名> | ⑤ 鈴鹿 ④ 大好き ③ 地物 ② 食材の朝ごはん (SDGsの朝ごはん) | | |
| <こんだて> | ① | モロヘイヤ丼 | ② 無農薬かぶせ茶の卵焼き |
| | ③ | イタリア風夏野菜の味噌汁 | ④ 季節の果物入りフルーツグラノーラヨーグルト |



| |
|---------------|
| <使用する器具など> |
| 包丁, まな板, 鍋 |
| ホウロウ, ガル, 菜ばし |
| フライパン, フライ返し |
| 玉じゃくし, ミキサー |
| 大さじ, 小さじ, |
| 玉子焼き機 |
| フライかえし |
| <調理時間: 約 40分> |

<作品の持ちよう・工夫したところ> 地物食材(鈴鹿市産)をできるだけ多く使いました。ほかでも、かぶせ茶の卵焼きは、お茶の苦みと香りが甘い卵に合うのではないかと考えて作りました。また、主食は夏でもサラッと食べやすく、ビタミンたっぷりのモロヘイヤ丼にしました。汁物は緑黄色野菜やあおさのミネラルに加え、オリーブオイルを使ってイタリア風にした。<感想> 季節のフルーツの入ったヨーグルトはデザート感覚で朝の楽しみとしてメニューに入れました。

地物の食材を調べたら、食材のパッケージには生産者の思いを伝える言葉がありました。無農薬で栽培、私たちの体や環境のことを考えていることがわかりました。そして地物の食材を知るよい機会になりました。旬の地物食材を使うことをみんなが心かけることにより、環境もよくなり、地域の活性化につながることも学びました。何より一日の始まりの朝食は健康な体をつくるのにとても大切なことだということもわかりました。

<他の人からのコメント> どんぶりや玉焼き、フルーツヨーグルトの彩が朝から元気になるような感じでよかったです。味もバッチリでした。

| こんだて名 | 材料名 | 分量(1人分) | 産地名 | 作り方 |
|------------------------------|---------|---------|----------------------|---|
| モロイヤ井 | ご飯 | 150g | 伊賀市産 減農薬 コシヒカリ | ①減農薬コシヒカリの米をたく ②モロイヤをゆでる ③ゆでたモロイヤの水気をしっかりと切る。 ④ミキサーにモロイヤをかけて、めんつゆとあわせる。このとき、最後にのせる。しらすと梅干しの2塩分を考慮してめんしゆをかえめに入れる。 ⑤井ぶりにご飯を盛り付け、その上にモロイヤをかけ、しらすと梅干しをのせる。 |
| | モロイヤ | 30g | 鈴鹿市産 | |
| | めんつゆ | 小さじ1/2 | | |
| | しらす | 10g | 鈴鹿市産 | |
| | 梅干し | 大1個 | 自家製 | |
| | | | | |
| 鈴鹿市産 無農薬 かぶせ茶の 玉子焼き | 卵 | 1個 | 鈴鹿市産 S&S&F | ①無農薬かぶせ茶に少量の湯をかけ、蒸らしてしんなりさせる。 ②蒸らした茶葉をあらみじん切りにする。 ③ボウルに卵を割りほぐし、②とめんつゆ、三温糖を入れよく混ぜる。 ④玉子焼き器に油を熱し、③を流し入れて大きく混ぜながら平らにならし、半熟状になったら巻いて形を整え火を止める。 ⑤4等分に切り分けて盛り付ける。 |
| | かぶせ茶 | 5g | 鈴鹿市産 無農薬 | |
| | めんつゆ | 小さじ1 | | |
| | 三温糖 | 小さじ1 | | |
| | オリーブ油 | 小さじ1/2 | | |
| イタリア風 夏野菜の みそ汁 | ミニトマト | 3粒 | 鈴鹿市産 | ①鍋に水を入れ火にかけて、沸いたらわかお節を入れて5分間煮て出汁をとる。 ②野菜を洗って、トマトはくし切り、パプリカは5mm巾の短冊切り、なすは半切切り、とうふは糸巾の目切りにする。 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、トマトとパプリカとなすをいためる。 ④出汁にいためた野菜ととうふを入れ、煮立ちしたら火を止め、みそをとく |
| | トマト | 中1/2個 | 鈴鹿市産 | |
| | パプリカ | 1/4個 | | |
| | なす | 20g | 鈴鹿市産 | |
| | とうふ(福豊) | 10g | いなほ市産 | |
| | あおさ | 2g | | |
| | オリーブオイル | 小さじ1 | | |
| | 水 | 200ml | | |
| | 味噌 | 小さじ1 | 鈴鹿市産 くまた | |
| | | | | |

「作品名」を書きました。

<チェックらん>

使った食材・調味料はすべて「材料名」に書き、汁物がある場合は、水の分量も書きました。

写真をはりました。(カラーのイラストをかきました)

