

<ねらい>

- ① こどもたちに身近な食材に触れさせ、調理することを楽しんで行う
- ② 給食室だけでなく、保育室との連携のとれた食育活動

<レシピ>

☆夏野菜を使ったカレー作り

夏野菜のカレー	食材	分量	作り方
	じゃがいも	10 個	① じゃがいもは皮をむいて角切り、たまねぎは皮をむき薄切り、なす・人参は皮付きのままいちょう切り、ピーマンは種を取り、1cmの角切りにする。 ② 鍋に油をしき、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を入れさっと炒める。 ③ 水を入れ沸騰したらあくをとる。水の量はパッケージに従う。 ④ 野菜に火が通ったらルウを入れ、混ぜて煮る。
	人参	5 本	
	たまねぎ	7 個	
	なす	5 本	
	ピーマン	25 個	
	豚肉	1.5 kg	
	油	適量	
	カレールウ	2 kg	

☆コロッケ

コロッケ	食材	分量	作り方
	じゃがいも	400 g	① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り蒸し器（又はスチームコンベクション）で蒸す。熱いうちにマッシャーでつぶす。 ② 人参・たまねぎはみじん切りにし、合びき肉と一緒に炒める。コンソメ、塩コショウで味をつける。 ③ ①と②を混ぜ合わせて粗熱がとれたら形成する。 ④ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。
	人参	25 g	
	たまねぎ	80 g	
	合びき肉	100 g	
	コンソメ	3 g	
	塩コショウ	適量	
	小麦粉	適量	
	卵	30 g	
	パン粉	適量	
	揚げ油		

☆スイートポテト

スイートポテト	食材	分量	作り方
	さつまいも	600 g	① 茹でたさつまいもをボウルに入れて潰し、残りの材料を全て加えたら全体をよく混ぜ合わせる。 ② 絞り袋に生地を入れ、カップに絞り入れ、オープンで焼く。
	生クリーム	20 g	
	マーガリン	20 g	
	卵	1 個	
	砂糖	20 g	
	バニラエッセンス	適量	

☆おいも蒸しパン

おいも蒸しパン	材料	分量	作り方
	薄力粉	150 g	① さつまいもを皮のまま5~8mm核に切り水につけ、アクを取る。①を電子レンジで3分程度加熱する。 ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、ほかの材料をすべて合わせて混ぜ、カップに入れる。 ③ 100℃で15分蒸す。
	砂糖	70 g	
	ベーキングパウダー	10 g	
	卵	2分の1個	
	さつまいも	中1本	
	牛乳	130ml	

☆さつまいものパウンドケーキ

さつまいもパウンドケーキ	材料	分量	作り方
	小麦粉	160 g	① やわらかくしたマーガリンをボウルに入れ、絞るように混ぜる。 ② 砂糖を加え、よく混ぜ合わせたら溶いた卵を少し加え、その都度全体をよく混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加える。 ③ 茹でておいたさつまいもを食べやすい大きさにして、生地に加え、さっくり混ぜ合わせる。 ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせたものを、生地に加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせる。 ⑤ パウンド型に生地を流し入れ平らにし、オーブンで焼く。
	ベーキングパウダー	4 g	
	マーガリン	160 g	
	バニラエッセンス	適量	
	卵	3個	
	砂糖	130 g	
さつまいも	500 g		

☆たくあん漬け

たくあん漬け	材料	分量	作り方
	大根	10 kg	① 大根を洗い、皮をむく。水気がなくなるようにザルにあげ広げておく。 ② 水気がなくなったら、大きな大根は半分に切っておく。(細いのはそのまま) ③ Aの材料をボウルで混ぜ合わせえる。 ④ ③を②の大根にすり込むようにつけながら、タッパーに入れていく。冷凍庫に保管し、たまに上下入れ替える。★2週間くらいで食べられます。
	A 砂糖	1 kg	
	塩	600 g	
	酢	少々	
うこん	10 g		

☆南瓜クッキー

南瓜クッキー	材料	分量	作り方
	南瓜	1 kg	① かぼちゃは角切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分30秒加熱し、そのまま2~3分蒸らしてフォークでつぶす。 ② 室温にもどしたバターをボウルに入れてゴムべらでなめらかにし、砂糖、卵黄、塩を順に加え、その都度まんべんなく混ぜる。万能こし器でふるった薄力粉を加えて切るように混ぜ、まだ粉っぽい状態で①を加えて混ぜる。 ③ ②の半量を30cm四方のラップの中央にのせ、両手で中央から左右へ少しずつ伸ばす。直径2.5cm、長さ約20cmの棒状にする。 ④ ラップの両端をねじって包み、冷凍庫に2~3時間入れて冷やし固める。 ⑤ 7mm厚さに切り、オープン用シートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。脚付き網に並べて冷ます。
	しょうゆ	100 g	
	バター	50 g	
	砂糖	40 g	
	卵黄	1個	
	塩	少量	
薄力粉	100 g		

☆おいもパイ

おいもパイ	材料	分量	作り方
	さつまいも	100 g	① さつまいもは皮をむて、蒸してつぶす。 ② ①に砂糖と豆乳を混ぜ合わせる。(滑らかになるまで豆乳を入れる)。 ③ ②餃子の皮で包んで油で揚げる
	砂糖	5 g	
	豆乳	25 cc	
	餃子の皮	15 枚	
	揚げ油	適量	

☆筍ごはんのおにぎり

筍ごはんのおにぎり	材料	分量	作り方
	お米	4.5 合	① 昆布だしを作り、冷ましておく。 ② あく抜きした筍をみじん切りにする。 ③ 油揚げは油抜きし、みじん切りにする。 ④ お米をとぐ。 ⑤ だし汁・調味料を加え、たけのこ・油揚げを加え、炊く。
	水	4.5 合	
	だし昆布	8~10 g	
	薄口しょうゆ	5T	
	みりん	5T	
	水	5T	
	塩	1 t	
	茹で筍	400 g	
	油揚げ	5 枚	

☆エビを使ったハトシ

エビを使ったハトシ	材料	分量	作り方
	ブラックタイガー生	4 匹	① エビの殻をむく。 ② フードプロセッサーにエビ・塩コショウ・砂糖・マヨネーズを加えてすり身にする。 ③ パンの片面にすり身をぬる。 ④ パンをあわせてラップで空気が入らないように包む。 ⑤ 蒸し器で7分ほど蒸す。 ⑥ 蒸し器からだし、ラップをとり、油で揚げる。 ⑦ 包丁で4分の1に切る。
	食パン	8 枚切り 2 枚	
	塩コショウ	少々	
	砂糖	少々	
	マヨネーズ	1 t	
揚げ油	適量		

☆おからクッキー

おからクッキー	材料	分量	作り方
	おから	100 g	① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。 ② バターを室温に戻し、ボウルに入れてクリーム状に練り、砂糖を加えて混ぜる。おからも加えてよく混ぜる。 ③ ごまを加え混ぜる。 ④ ①を加え、ゴムべら練らないように、切るように混ぜてひとまとまりにする。 ⑤ 打ち粉をして、クッキー生地を麺棒で伸ばして、クッキー型で抜く。180℃のオーブンで18~20分焼く。
	薄力粉	100 g	
	砂糖	60 g	
	ベーキングパウダー	1 t	
	バター	100 g	
	ごま	2T	

☆ピザ

ピザ	材料	分量	作り方
	《生地》	1 kg	① ★全ての材料を入れ、40 g ずつビニール袋に分ける。 ② サラダ油 3 g、ぬるま湯 13 ccを入れる。 ③ ビニール袋の上から、こねたりもんだりする。 ④ そのままおいて発酵させる。 ⑤ トッピング材料を切る。 ⑥ ④を袋の中で伸ばし天板に並べる。 ⑦ ケチャップをぬり、トッピングをのせる。 ⑧ スチームコンベクションで 190℃で 10 分焼く。
	★強力粉		
	★薄力粉	1 kg	
	★砂糖	300 g	
	★塩	30 g	
	★ドライイースト	50 g	
	★スキムミルク	250 g	
	★サラダ油	180 g	
	ぬるま湯	800~1200 cc	
	《トッピング》	400 g	
	ベーコン		
	じゃがいも	1 kg	
	たまねぎ	1 kg	
	ウインナー	400 g	
	ピーマン	500 g	
	シーチキン	1 kg	
	トマト	1 kg	
	コーン	500 g	
	ピザ用チーズ	700 g	

<考察>

- ① いろんな食材に目を向け、触れることでより、子どもたちが食に興味を持つことができた。
- ② 料理が出来るまでに、いろんな作業があることも知り、調理に関わった分、楽しく、美味しく味わっていた。
- ③ 計画にそって、給食室、保育室の双方が具体的な話し合いをもつことにより、役割分担が確立し、スムーズなクッキングが行えた。
- ④ ハプニングも臨機応変な対応ができた。
- ⑤ 食育に意欲的でなかった園も、この研究会により、無理のない実践が行えた。
- ⑥ 発達状況にあった活動が行えなかった。