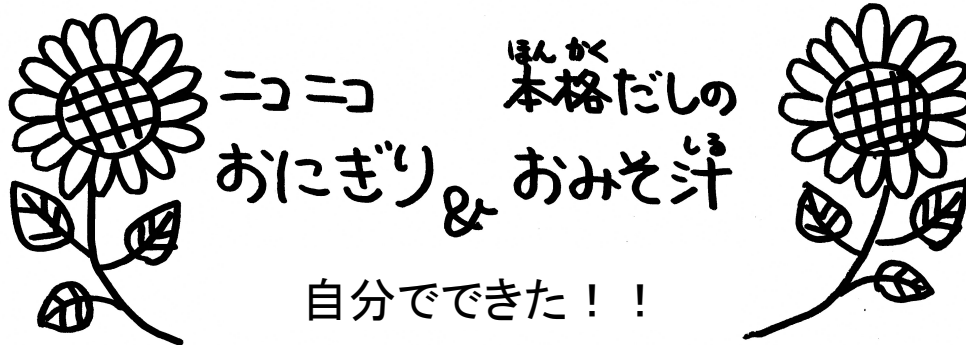

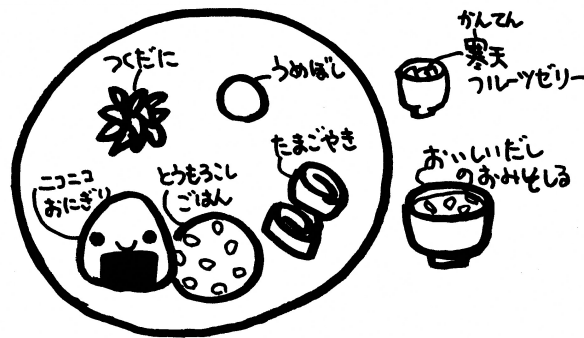


(年)
なまえ

夏休みわくわくチャレンジ教室2017



今日のこんだて 



今日は、こんなことができるようになるよ!

- ☆ お米を洗って、ごはんを炊ける 今日はお鍋で炊いてみよう!
- ☆ おにぎりを作ることができる
- ☆ かつおと昆布で、うま味たっぷりのおいしい「だし」を取る
- ☆ 野菜を切って、おみそ汁を作る

お料理をする前に...
りょうり まえ
さんかくきん
エプロン 三角巾

基本のチェック ✓
て あら
きれいに手を洗う → なぜ、必要なの?

りょうり つく ひと お料理は、作る人の「心もち」で味が変わります。
あじ か
たの つく ニコニコ! 楽しみながら作りましょう!
お つい しん こきゅう そして...落ち着いて。深呼吸!

(1) お米を洗って、ごはんをおなべで炊く

◎お米の量のはかりかたは？「～合」

お米をはかるカップにすりきり一杯で「一合」。180cc のカップ
山盛りにしちゃうと…炊けたご飯はどうなる？



1 カップ
200cc



1 合(ごう)
180cc

とうもろこしごはん ざいりょう 3 合分

お米…3合 水…3 合分 (米の容量の1.2倍、重量の1.5倍)

とうもろこし(生)…2/3 本 塩…小さじ 3/4



◎お米の洗い方と水加減

① ボールとザルを重ねて、お米を入れて、水を入れて、かるくかき混ぜ、すぐに水を捨てる。

② 次に、お米をとぎます。

(1) お米全体がつかうくらいポイントの水をいれて、「やさしく」3 回混ぜる。(右・左・右)

(2) 水を足して、かるく混ぜたら後、水を捨てる (ざるを使うといいよ)

③ ②をもう一回くりかえす。

水は、透明にならなくてもだいじょうぶ！ 洗いすぎると、うまみが逃げちゃうよ～

④ いったんざるにあげて、水を切ってからお鍋に入れる。

⑤ 水加減をしよう！

お鍋で炊くとき…お水の量は、最初のごはんの量の 1.2 倍。 お鍋に入れる。

(炊飯器の時は、釜にあるメモリまで水を入れる) ポイント お米の量に合わせてきっちり水加減！

⑥ 30 分おいて、水を吸わせる。

⑦ トウモロコシの実を入れ、塩とともに鍋に入れる。

ごはんが美味しく炊ける♪ ～知恵袋～
・夏場は、氷を入れて水加減する。
・古いお米の時は、はちみつを小さじ1入れて炊く

◎お米を炊く

① お鍋のフタをして、強火にかける。

ふっとうしたら、吹きこぼれないくらいの中火にして 5 分炊く。

② 次に、弱火にして10分炊く

③ 火をとめて、フタをしたまま15分むらす。

④ 炊き上がったらしゃもじで上と下をひっくり返すように混ぜて空気を入れて出来上がり！！

◎おにぎりを作る。

三角おにぎり、爆弾おにぎり、たわら型。 キミのおにぎりは、どんな形？？


具： 手作り梅干し、昆布とかつおの手作り佃煮



(2) 昆布とかつおで本格だしをとり、みそ汁を作る

◎昆布とかつおの合わせだしをとる。

水…5カップ 昆布…10cm 角を1枚 かつお節…150g

- ① きれいなふきんを固くしぼり、昆布の表面をふく。
鍋に水と昆布を入れ、30分～1時間(一晩でもOK)置く。
- ② そのまま中火にかける。
- ③ 沸騰する直前に昆布を引き上げる。
- ④ かつお節を入れて、ひと煮立ちさせたら火を止めて3分置く。
- ⑤ アクを取り、かつお節を網じゃくし等で取り出す。

豆知識①

【夏にオススメ!冷や汁】
残ったお味噌汁を冷蔵庫で一晩冷やし、
きゅうりの薄切りやみょうが、
しょうが干切り等、自由にトッピング。

喉ごしすっきりの冷たいお味噌汁。
暑い夏のカラダにうれしいメニューです♪

野菜たっぷりみそ汁 ざいりょう 4人分

かぼちゃ…100g 玉ねぎ…1/2個 青ネギ…適量 うす揚げ…1/2枚
だし汁…4.5カップ みそ…70g

作りかた

- ① かぼちゃ、玉ねぎは、はば7～8mmの細切り、
うすあげは、細めのたんざく切りにする。
- ② ①をだし汁に入れ、具がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 小口切りにした青ネギを鍋に入れ、分量のみそを溶き入れる。
ひと煮立ちしたら火を止める。最後に味見して調節してください。

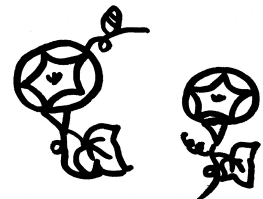
★キミの舌は確かかな? おだしの飲み比べをしてみよう!

今日は、日本の味『かつおと昆布の本格だし』の取り方を覚えましたね。

- ・かつおと昆布の本格だし
- ・市販の粉末だし(化学調味料入り) の2つを用意しました。

さて、どっちが本物? キミの舌は、違いがわかるかな?

1() 2()



【参考】本日のデザート♪

寒天フルーツゼリー 材料 5人分

粉寒天…4g (棒寒天…4g(約 1/2 本)の場合は、分量の水 200cc でふやかして使う)

水…1 カップ(200cc) 砂糖…50g

(A) 赤色→ 紫蘇ジュース 500 cc

(B) 透明→ フルーツ缶…大 1 個 (約 600g) →果物とシロップを分けておく。

フルーツ缶のシロップ+水 あわせて 500cc …

- ① 鍋に水 1 カップと粉末寒天を入れ、煮溶かす。
- ② ①に砂糖 50g を加え、1～2分沸騰させてから、火を止める。
- ③ ②に(A)紫蘇ジュース 500cc、または(B)シロップ+水 500cc を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ 器に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で固める。
- ⑤ 固まったら器に盛り、フルーツなどをトッピングして完成！

夏に美味しい！ 紫蘇ジュースのレシピ

赤しそ…300～400g 水…1.8ℓ 砂糖…400～600g(好みで調節)

クエン酸 6～8g (または米酢 100 cc+レモン汁少々)

- ① 赤しそと水を鍋に入れ、色が出て葉が緑色になるまで煮る。
- ② 葉を取り出し、砂糖を加える。(甘さは好みで調節)
- ③ 粗熱を取り、クエン酸 6～8gを加えてよく混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 飲む際に、水で2～3倍に薄めて、出来上がり。



保護者の皆様へ:

子供達は、料理は興味津々！ ぜひお家でも一緒に作ってみてくださいね。