

地物採れたて食材のかたまり朝ごはん

鈴鹿市立深伊沢小学校

6年1組



- バターコーンおにぎり
塩もみきゅうりを添えて
- ハムとねぎのだし巻き卵
- 新玉じゃがのおみそ汁
- ごろごろブルーベリージャム
ヨーグルト

〈作品へのこだわりや工夫〉

バターコーンおにぎりが甘いので青じそ風味のさっぱりしたきゅうりの塩もみを添えた。ハムとねぎのだし巻き卵は、焼きすぎずかたくならないよう火加減に注意した。みそ汁はじゃが芋の触感を残すために、大きく切り煮くずれしないように気をつけた。ブルーベリージャムの甘さをひきたてるために酸味のあるプレーンヨーグルトを使った。

(1人分)

◇とうもろこしご飯にさっぱりきゅうりをそえて◇

米	1合
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
とうもろこし	1本
しょうゆ	適量
バター	5g
きゅうり	30g
しその葉	2枚



- ① 米を研いで30分吸水させる。その後ザルにあげ水気を切っておく。とうもろこしの実を芯からそぎとる。
- ② 塩、水、米、酒、とうもろこしの芯、とうもろこしの実を入れてたく。(沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火、炊き上がったらふたを開けずに10分間蒸らす)
- ③ ふたを開け、芯を除いてバターとしょうゆ、ラップを使って形よくおにぎりにする。
- ④ 野菜を洗って、きゅうりは薄めの輪切り、しその葉は細い千切りにする。
- ⑤ 食料保存袋にきゅうりと塩を入れもむ。
- ⑥ ボウルに塩もみきゅうりとしその葉を入れて合わせる。

◇具材たっぷり玉子焼◇

玉子	2個
ハム	2枚
ねぎ	適量
だししょう油	少々
塩こしょう	ひとつまみ



- ① ハムは5mm角に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにわり入れて泡が立たないようによく混ぜる。そこに①を入れて混ぜる。
- ③ 塩こしょうとだししょう油を②加えて混ぜる。
- ④ 玉子焼き機を温めて油をひき、全体にいきわたらせる。そこに③を5回に分けて入れて焼いていく。その時玉子焼き機に玉子がくっつかないように油をクッキングペーパーにしみこませたものでその都度拭いていく。
- ⑤ 焼きあがったらすぐに器に盛りつける。

◇新じゃが玉の味そ汁◇

玉ねぎ	30g
じゃがいも	50g
昆布	10cm角1枚
かつお節	ひとつかみ
あわせみそ	大さじ1



- ① 前日に鍋に水を入れ昆布をつける。
- ② 昆布を取り出し、ふっとうしたお湯にかつお節を入れてすべて沈んだら火を止める。
- ③ 灰汁をとって再びふっとうさせる。ふっとうさせたら火を止め静置する。かつお節が沈んだら出汁をこす。
- ④ ジャガイモを洗って、皮をむき芽をしっかりとる。青い部分も切り落とす。1cm角のさいの目切りにする。
- ⑤ 玉ねぎを洗って皮をむき、うすめのくし切りにする。
(④、⑤は②の空いた時間にします)
- ⑥ 出し汁と④、⑤の野菜をなべに入れて、具材に火が通ったか確にんする。確にん後、火を止め、みそをといで入れる。再度煮立たせないように火にかけふっとうすん前に火を止める。

◇ブルーベリーヨーグルト◇



ブルーベリー	約700g
プレーンヨーグルト	大箱1個 (中箱2個)
グラニュー糖	100g
レモン汁	大さじ1



- ① ブルーベリーを洗い、ザルにあげて水をきる。
- ② 砂糖を加える。
- ③ 弱火で煮込む。
(灰水を取りながら10分ほど煮込む)
- ④ 水分がたくさん出てきたらレモン汁を加えて
皿に10分ほど煮込み火を止める。
- ⑤ 消毒した容器に移す。
- ⑥ 冷ましたブルーベリーソースをヨーグルトに美
しくかけて器に盛りつける。

☆消毒容器の作り方

80度以上のお湯に10分以上浸けること。
鍋に消毒したい瓶とそれが浸かるくらいの水を入
れて火にかけ、沸騰後約そのまま5分ぐらぐら煮
る。鍋から出して自然に乾燥すれば完了。