



東彼杵町小中学校 食育便り②

(発行者：東彼杵町立学校給食センター(東彼杵中) 栄養教諭 高稲)

令和6年10月16日

最優秀賞の料理レシピ紹介

【料理の特徴・アピール】

いろいろがよく手軽にできます。

【家族の感想】

花型で、赤も映えて見た目もよく、子どもから大人まで美味しくいただけます。

とても美味しかったです。



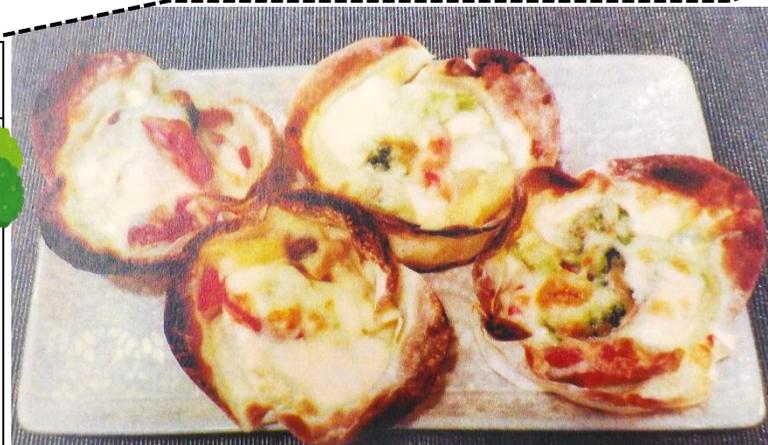
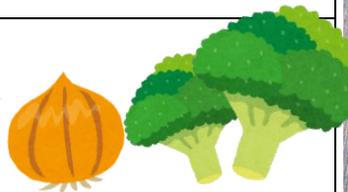
東彼杵中1年2組 俵坂 結乃さん フラワーグラタン【使用した東彼杵食材…ブロッコリー、玉ねぎ】

<材料・分量(4人分)>

パプリカ	40g
ブロッコリー	30g
しめじ	30g
玉ねぎ	80g
マカロニ	25g
ウインナー	4本
《ホワイトソース》	
バター	20g
小麦粉	25g
牛乳	100ml
コンソメスープ	50ml
塩・こしょう	少々
サラダ油	少量
ぎょうぎの皮	24枚
とろけるチーズ	適量

<作り方>

- ①パプリカ、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、ウインナーを切る。
- ②マカロニとブロッコリーをゆでておく。
- ③ホワイトソースを作る。
〔小麦粉、バターを合わせてレンジで30秒あたため、牛乳(人肌にあたためる)とコンソメスープで少しずつのばしていく。〕
- ④鍋にサラダ油を入れ、しめじ、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらウインナーを入れてさらに炒める。(パプリカも少し炒める。)
- ⑤ホワイトソースを加え、とろみが出てきたら火を止めブロッコリーとマカロニを入れる。塩・こしょうで味を整える。
- ⑥器にぎょうぎの皮を花型に並べ、⑤の具材を盛り付ける。
- ⑦チーズをのせ、トースターで5分ほど焼いたら完成。



【応募作品(全体)について】

東彼杵の特産品である「お茶」を使った料理はなんと94点(216作品中)もありました。お茶の特徴を活かす様々な工夫が多く見られ、「さすが、東彼杵の子どもたち!」と感心しました。

東彼杵の食材を意識して、主食やおかずをはじめ、スイーツ(和・洋)などいろいろな料理を作ってくれました。

家族の感想では、「家族みんなでおいしいと言って食べました」、「これを機に料理に少しでも興味を持ってくると嬉しいです」、「一緒に料理ができて楽しかったです」、「危なっかしい包丁さばきでしたが、たくさんの野菜を切ってくれました」などのご意見がありました。また、「ばあちゃん、おいしかったです。買ったのよりもっともっと美味しかったです。じいちゃんも一緒です。かわいい孫の手作りですから。ありがとうね。じいちゃんのお茶いっぱい使ってくれました。」という感想も。これからも、家族とともに豊かな東彼杵の食を楽しみましょう!

【使用していた東彼杵食材(多い順)】 ※応募作品全体

茶(粉茶、緑茶、抹茶、ほうじ茶、紅茶、お茶がら、茶バター、彼杵茶そうめん、茶々焼き)、アスパラガス、たまねぎ、鯨、和牛、豆腐(大川さん)、きゅうり、なす、じゃがいも、みかん、米、おくら、なす、いちご(ゆめのかいちご)、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまご、豚肉、にんにく、いちじく、みそ・液みそ、トマト、ミニトマト、しょうが、ブルーベリー、鶏肉、レタス、キャベツ、四角豆、とうもろこし、にら、レモン、びわ、あじ、マスカット、びわ、はくさい、ブロッコリー、いんげん、デコポン、なし など

※自分の家で育てているもの、祖父母の畑でとれたものなど、東彼杵食材をたくさん取り入れていました。中には「自分であじ(魚)を釣って、それをさばいて作りました」という人も!