

すみれぐみ クッキング



どこの国のお料理かな？



令和2年3月21日(土) 江刺保育園 給食室

えいようのうた

からだをつくるの なんでしょう それは **あか**の たべものよ

おにくに さかなに だいず たまご

ぎゅうにゅう こざかな のり わかめ

ねつやちからに なるものは それは **きいろ**の たべものよ

ごはんに うどんに いも さとう

あぶらや バターは エネルギー

ちょうしをだすもの なんでしょう それは **みどり**の たべものよ

キャベツに きゅうりに ねぎ だいこん

にんじん かぼちゃに ほうれんそう

あか **き** **みどり**を とりそろえ きちんと たべれば じょうぶなこ

うんどう べんきょう おてつだい

もりもり かつやく げんきなこ

さんしょくえいようのおべんきょうでは、

あじのおてつだい『しろのなかま』もしたね！！

チヂミ(韓国)

【材料と分量】(約 3 枚分)

小麦粉	100g
片栗粉	大さじ3
ニラ	18g
人参	50g
粉チーズ	小さじ1強
水	140cc
油	適量
～たれ～	
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ2



【作り方】

1. 人参は千切り、ニラは 2 cm 長さに切る。たれは合わせておく。
2. ボウルに小麦粉、片栗粉、粉チーズ、水を入れ混ぜる。粉っぽさがなくなったら人参とニラを入れて混ぜる。
3. フライパンに油をしき加熱したら、2 の生地を流し入れ、平らにのばす。表面がプツプツしてきたらひっくり返し、両面焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、たれをかけて出来上がり!



包丁緊張…♡♡



せ～の!



すみれ組になって初めてのクッキング!久しぶりの包丁使いも緊張感を持ちつつ、慎重に作業ができましたね。韓国でも日本のようにおいしい食べ物がある事を知ったね(^_^)

作業している時は、自然と順番を守る姿があって、久しぶりのクッキングなのにちゃんとできたすみれさんでした!

ニラのおいが「くっさーい」と言っていたお友達もいましたが、出来上がりを食べるとみんな揃って「おいしい〜♡」と声に出していましたね。楽しく活動出来て先生も楽しかったです!!

水餃子(中国)



【材料と分量】(20個分)

餃子の皮	20枚
ツナ缶	1/2缶
キャベツ	1~2枚
ニラ	1/4束
おろし生姜	小さじ0.5
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1.5
黒酢	適量

【作り方】

1. ツナ缶は缶汁を切り、キャベツとニラはみじん切りにする。
2. 黒酢以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
3. 餃子の皮で包む。
4. たっぷりの熱湯で3分位ゆでる。
5. 黒酢をかけて食べる。

【包み方】



じょうずに
できたよ〜



プルプルしてる〜



おいしそう〜!



中国で餃子といえば『水餃子!!』。日本のような焼き餃子はあまり食べられていないそうです。そしてタレは『黒酢』で、しょうゆはかけません。この話を聞いた子ども達は「えーっ」と驚いていましたが、せっかくなので、黒酢の水餃子に挑戦しました!包み方も少し変わっており、「どうやるの?」「難しい〜」と言いながら、頑張って包みました。

ゆで上げた餃子は、「すいとんみたい」「ツルツルしてる」と焼き餃子との違いに気が付いた様子でした。黒酢のみで食べられるか心配しましたが、ペロリと食べ、全員おかわりほしいと手が上がりました!

ピザ(イタリア)

【材料と分量】(約5枚分)

強力粉	80g
小麦粉	60g
ドライイースト	1.5g
油	小さじ2強
水	80cc
食塩	ひとつまみ

トッピングはお好みで…

トマト、ピーマン、ハムなど。

クッキングではトマトケチャップを使用しましたが、ソース+マヨネーズなどお好みの味を楽しんでください!



【作り方】

1. 材料をすべてボウルに入れて、よく混ぜる。生地がまとまってきたら、ベトベトしなくなるまでよくこねる。こねた生地を1時間ほど発酵させる。(大体大きさは倍になります)
2. 発酵した生地を等分し、のばす。お好みの具でトッピングし、オーブンで焼く。(250℃6~7分くらい:家庭のオーブンにより、温度・時間は調節してください)



ぼくは
たこつくったよ!

みてみて~



畑のお野菜(トマト、ミニトマト、ピーマン)をふんだんに使って、一人ひとり個性あふれたお顔のピザができましたね!

初めて見たドライイースト。生地が“膨らむ”というお仕事をしてくれる魔法の粉の威力に、みんな大興奮!!大きさまや感触の違いに触れることができました。

上手にハムやのり、エビ、野菜を使って、自分の顔・獅子踊り・タコ・妹のかおなど…。いろいろな表情のお顔ピザが完成しました。みんなはどこから食べるのだろうと思ってみていたら、トッピングした顔の具から食べている子が多くて面白かったです!「この食べ方がうまいんだよ~」とつぶやく子もいました(^)/

チキンカレー（インド）

【材料と分量】4人分

鶏もも肉	200g
ヨーグルト	50g
サラダ油	大さじ1
玉葱	1個
生姜(みじんぎり)	小さじ1
にんにく(〃)	小さじ1
トマト	中1個
ピーマン	中1個
なす	中1本
オクラ	2本
バター	30g
薄力粉	大さじ1
水	100cc
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1
こしょう	少々



【作り方】

1. 鶏肉はヨーグルトでもみこんでおく。
2. 玉葱はみじん切り、トマトはサイコロ状、ピーマンは色紙切り、なすは厚めのいちょう切り・オクラは小口切りにする。
3. 鍋に油を熱し、玉葱・生姜・にんにくをあめ色になるまでじっくり炒める。
4. 鶏肉・トマト・バター・薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. 水・ピーマン・なす・オクラを加え、カレー粉・塩・こしょうで味付けする。
6. 途中で数回混ぜながら15分位煮込む。



レシピ
ほしいなあ～



カレー
おいし～!



畑で栽培した夏野菜、ピーマン・なす・オクラ・トマトをたくさん使って作りましたね。野菜の切り方もいちょう切り・色紙・小口・サイコロ状と、さまざま挑戦しました。

カレールウを使わずに作ったチキンカレーは、みんなにはちょっとスパシーで大人の味でしたが、なかにはお皿まで舐めるほどおいしかった子も…。さっそく「レシピほしい!」との声も多く、うれしかったです(*^-^*)

焼きそばパーティー

保育園では…

マルちゃん焼きそばを使い、人参・玉葱・ピーマン・キャベツ・もやし・豚肉を入れた焼きそばです。



合同クッキングでは、各クラス役割分担をして取り組みました。

ひよこ組・ちゅうりっぷ組：ピーマンの種取り

たんぽぽ組：玉葱の皮むきとキャベツを一口大にちぎる

さくら組：ピーマンの千切り

すみれ組：ニンジンの短冊切りと玉葱の千切り

*焼きそばで使用したピーマンは、すみれ組・さくら組・たんぽぽ組のピーマンでした!!



たんぽぽさん
ありがとう～



あ～！
おなかすいた～！



天気も良く、絶好の焼きそばパーティー日和!ひよこ組からさくら組のお友達と一緒に合同クッキングをしましたね。前日には、お話をみんなで聞き、「エイエイオー!!」と気合をいれて当日を迎えました。

玉葱の皮むきをしたたんぽぽ組から玉葱を受け取り、千切りと人参の短冊切りをしました。たくさんのお野菜でしたが、何度か包丁を使ってきているすみれ組さんなので、手際がよかったですよ(^^♪

お外では、大きな鉄板を使って焼きそばやフランクフルト作りを見学しました。「せんせいたちががんばって～!」「おいしくつくてね～」とみんなの言葉が励みになったし、全員で心を込めて作ったのでとってもおいすぎる焼きそばができたね!お外で食べたので味も格別だったね♪

グラタン(フランス)



【材料と分量】4人分

さつまいも	1/2本	薄力粉	20g
マカロニ	15g	牛乳	250cc
ホールコーン	大さじ1	塩・こしょう	少々
バター	20g	ピザ用チーズ	適量

【作り方】

1. さつまいもは皮付きのまま1cm幅位のいちょう切りにし、ゆでる。
2. マカロニもゆでておく。
3. ベシャメルソースを作る。
4. さつまいも・マカロニ・コーンを③のソースであえる。
5. グラタン皿やアルミカップなどに入れ、チーズをのせる。
6. オーブントースターなどで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

【ベシャメルソースの作り方】

1. 小さめのフライパンなどにバターを入れ、中火で溶かす。
2. 弱火にし、小麦粉を少しずつ加えて木べらで混ぜていく。
3. 牛乳を2~3回に分けて加え、ルーをのばしていく。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。



こげないように…♡



みんなで
イエ〜イ!



ベシャメル(ホワイト)ソース作りを一生懸命頑張りましたね!バターに小麦粉を加えて牛乳でのばしていく過程の変化をじっくり観察し、また、初めは中火そして弱火と、火加減についても知ることができたクッキングでした。

「ホワイトは白ってことだよ」と説明していたので、すこし焦がしてしまったグループでは焦っていましたが…。さすがすみれ組さん、「牛乳もっと入れれば白くなるんじゃない!?!」との声!なんてかわいいんでしょう♡♡♡思わず笑ってしまいました(;^_^A 出来上がりは大成功!!みんな大満足で食べました。おいしかったね~☆彡

焼きビーフン(シンガポール)

【材料と分量】5人分

ビーフン	40g
豚ひき肉	25g
にんじん	1/5本
もやし	50g
玉葱	1/4個
ピーマン	1個
油	適量
カレー粉	少々
醤油	小さじ1強
鶏ガラだし(顆粒)	小さじ1
湯	50cc



【作り方】

1. 耐熱ボウルにビーフンを入れ、お湯を入れる。10分ほど待ち、湯切りし、食べやすい大きさに切る。
2. 野菜を切る(人参:短冊切り、玉葱、ピーマン:千切り) 醤油、鶏ガラだし、湯で合わせ調味料を作っておく。
3. ホットプレート(又はフライパン)に油をしき、加熱する。豚ひき肉を十分炒めてから、野菜を炒める。しんなりしたらカレー粉を入れてさっと炒める。ビーフンと合わせ調味料を入れて炒めて完成!

ビーフン
なが〜い!



いいにおい
するね!



ビーフンって何?と思った子が多かったメニュー。「そうめんじゃない?」と思ったお友達もいましたね。米からできた麺と知り、硬いビーフンをお湯で戻したら、「わあ〜!お餅みたいなおい!!」と香りや硬さの変化をみんなで気づくことができましたね。

そして、シンガポールのビーフンに欠かせない味「カレー粉」。みんな大好きな味なので、出来上がった焼きビーフンをモリモリたべました。

野菜もたっぷり、包丁も上手に使いこなす食材を切ることができたすみれさん。お家のみんなでわいわい作ってみてくださいね(^_^)



抹茶プリン(日本・イギリス)



【材料と分量】5~6個分

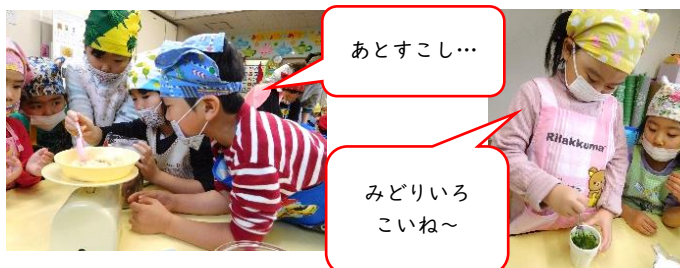
卵(Lサイズ)	2個	抹茶	12g
砂糖	60g	お湯	50cc
牛乳	330cc		

【作り方】

1. 抹茶をお湯で溶く。
2. ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
3. 砂糖・溶いた抹茶・牛乳の順で加えていき、そのつどよく混ぜる。
4. 出来上がった3のプリン液を茶こしなどでこし、カップに注ぐ。
5. フライパンで蒸す。

【蒸し方】

1. フライパンにキッチンペーパーをしき、カップを並べる。
2. カップの半分くらいの高さまで水を注ぐ。
3. キッチンペーパーをかぶせて蓋をし強火にかける。
4. 沸騰したら弱火にし、10分経ったら火を止めてそのまま10分蒸らす。



計量カップと2種類のはかりを使って「はかる」という体験ができました。「まだまだ」「あっ、あと少し!」と、みんなで慎重に目盛りを見つめている姿が印象的でした。新しく「蒸す」という調理法も覚えたクッキングでした。

蒸し上がりもきれいに固まり大成功!!いちご・ホイップクリーム・カラフルチョコでのトッピングも楽しく、クリスマスカラーのきれいなプリンができました。すごく楽しみにして、いざ実食!抹茶味がにがくて苦手だった子ども…。ちょっと大人の味でしたね(T_T)

ということで…、レシピは抹茶の量を減らしています。また、粉末緑茶だとにがみが少ないです。

八宝菜(中国)

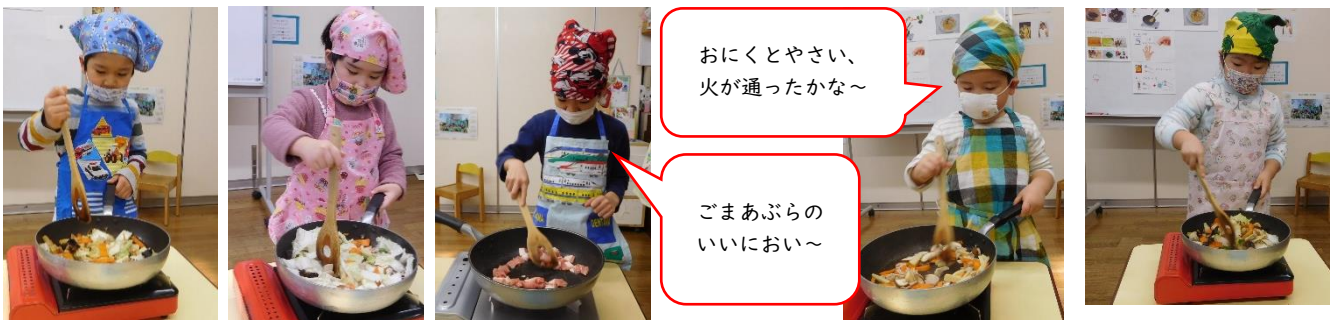


【材料と分量】5人分

豚肉	100g
きくらげ	4g
にんじん	100g
白菜	230g
ゆでたけのこ	70g
ピーマン	1~1.5個(30g)
椎茸	40g
うずら卵水煮	5個
ごま油	小さじ1
食塩	ひとつまみ
中華あじ	小さじ1.5
片栗粉	大さじ1(溶く水 大さじ2)

【作り方】

1. きくらげはお湯で戻す。
2. 人参、たけのこ：短冊切り、白菜：ざく切り、ピーマン：色紙切り、椎茸：薄切り、きくらげ：一口大に切る。
3. フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。肉の赤みがなくなったら、人参、椎茸、たけのこを入れてしんなりするまで炒める。途中で白菜とピーマンも入れて炒める。
4. 食塩と中華あじで味付けする。
5. 水溶き片栗粉をつくり、フライパンの具に入れて混ぜる。
6. 盛り付けてうずら卵水煮をのせて出来上がり！



おにくとやさい、火が通ったかな～

ごまあぶらのいいにおい～



きくらげ
ブニブニ～！



ハオチー！

今までに経験したことのある切り方(短冊切り)も、習得し、包丁で切る作業も手馴れてきたすみれさん!!炒めたり味付けしたり、仕上げのとろみづけなども頑張りました。先生がちよっとまちがえちゃって、トロトロした所をすぐに見せることができなくてごめんなさい…。でもみんなは動じずに、とろみの変化に気づいて「おいしそう～」「おなかすいたな～」「いいにおい～」と楽しんでくれました。ありがとう<(_)_>

中国語でおいしいも覚え、給食のときには「ハオチー」と声にしながら食べました!



うどん(日本)



【材料と分量】4人分

《うどん生地》

中力粉 200g
塩 小さじ1
水 100cc~

《めんつゆ》

だし昆布 3g
削り節 5g
水 600ml
みりん、醤油 各大きじ2

《トッピング》

ほうれん草、かまぼこ、うずら卵

【作り方】

- 1.水に塩を入れて溶かし、塩水を作る。
- 2.ボウルに中力粉を入れて塩水を少しずつ加えて混ぜ、まとまってきたらよくこねる。
- 3.ビニール袋に入れ、10分程踏んでこしがでるようにこねる。
- 4.袋から出してボウルにもどし、ラップをかけて30分程寝かせる。
- 5.まな板に打ち粉をして麺棒で3mm位の厚さにのばし、切りやすく折りたたむ。
- 6.包丁で3~5mm幅に切る。麺がくっつかないように打ち粉をする。
- 7.お湯で茹で(10~15分)、冷水にとる。

《めんつゆ》

- 1.分量の水に昆布を入れ1時間程おく。
- 2.弱火より少し強い火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出して沸騰させ、火を止める。
- 3.かつお節を入れて中火~強火にかけ、再沸騰したら火を弱めて3~4分待ち、ペーパーを敷いた網などでこす。
- 4.鍋にだし、みりん、醤油を入れて一煮立ちさせる。



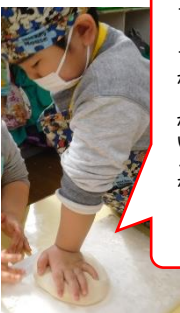
はい！今日はね
おいしいうどんを
作りますよ~



慎重に...



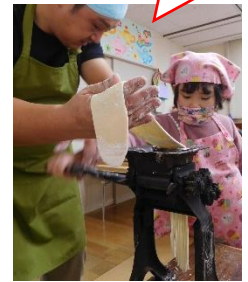
ち、ちからがあるなあ...



ホントに
うどんに
なるのかなー？



わあ
すごーい!!



前保護者会長の野坂晃平さんを講師に迎え、楽しくうどん作りができました。小麦粉から生地を作り、こねて踏んで寝かせ、麺棒でのばして切って…。たくさんの作業でしたが、みんな一生懸命頑張りました！生地を“のばす”“切る”を、手作業と機械の両方で行い、とても貴重な体験となりました(野坂さんお勤めの郷土文化館からお借りしました)。一生懸命作ったうどんは本当においしくて、びっくりするぐらいたくさんおかわりして食べたよね~。

ホールでのそば打ち見学や、昆布だしとかつおだしの味比べも楽しかったね(^_-)-☆

チョコチップクッキー

「サンエーえさしほいくえん店」でお買い物！



会計おねがいしま〜す！



えっと…

〇円だからあ…

おかえり〜
ちゃんと買えたかな？



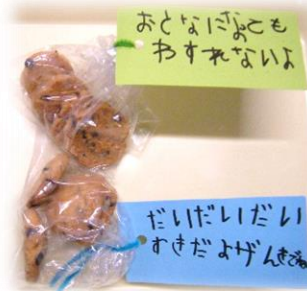
品探し中…これでいいよね！？

【材料と分量】約20枚分

薄力粉	100g
三温糖	20g
無塩バター	50g
チョコチップ	30g
豆乳	小さじ1

【作り方】

1. 無塩バターは、1cm位の大きさに薄く切る。
 2. ボウルに薄力粉、三温糖、無塩バターを入れてすり混ぜる。
 3. さらに豆乳を加えてよく混ぜ、最後にチョコチップを入れてひとまとめにする。
 4. 生地を20等分に分け、形を作る。
 5. オーブンで焼く。(180℃15分くらい)
- ※豆乳は、固さを見ながら調節してください。



1、2、3…

数かぞえ、頑張りました！

明日、楽しみだね！

だんだんまとまってきた！



ありがとう

保育園生活最後のクッキング。17人全員でクッキーづくりができました。買い物は、残念ながらサンエーに行けなかったけれども、保育園で開店したお店で買うことができました。必要な材料のほかにもお店にはたくさん商品が売っていたにも関わらず、さすがすみれさん!!「必要なものだけを買う」ことがちゃんとできました(^_^)

保育園のお友達と先生にプレゼントをするので、たくさんの方をこなさなければならない作業も、飽きずにみんなしっかりこなしました。きっとその真剣さ、心を込めて作った思いはみんなに届いているはずですよ!!!いままで作ったクッキング、忘れないでね!お料理はみんなを笑顔にしてくれる源です。ぜひこれからも大切な人に作ってあげてください☆

☆いっぱいいたべて おおきくなあれ☆

えさしほいくえんの
きゅうしょくのせんせい

