

すみれぐみクッキング

絵本からのクッキング

～みんなで楽しく作って食べよう!!～



きびだんご



【材料と分量】15個分

もちきび	100g
水	150cc
きなこ	大さじ1
さとう	大さじ1

【作り方】

- ① きびをふるいなどの目の細かいザルに入れて洗う。
- ② 耐熱ボウルにきびと水を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで5～8分加熱する。
(沸騰するとあふれるので大きめのボウルがいいです)
- ③ 加熱後、ラップをしたまま5分くらい蒸らす。
- ④ きな粉と砂糖を混ぜておく。
- ⑤ ③のきびをすりこぎなどでつぶす。
(もちもちしてきたらOK、ぷちぷちの食感も good!)
- ⑥ 15等分にして丸め、④のきな粉をまぶす。
(手に少し水をつけると丸めやすいよ!)

もーもたろさん
ももたろさん♪
おこしにつけた きびだんご
ひとつわたしにくださいな



これがきびか…



慎重に水を量っています!!



けっこうちからが
いるなあ

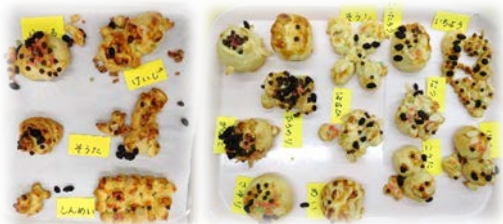
手にくっつくからたいへんだ

がんばったぶん
おいしいよ♡



すみれ組になって初めてのクッキング。桃太郎の「日本一のきびだんご」ってどんなの…?とても楽しみにして取り組みました。きびをつぶしたり丸めたりするのが大変だったよね。難しいと言いながらも、とても楽しんでやっていたのが印象的でした。食べてみると…「おいしい!」「桃太郎も食べに来るんじゃない!?」なんていう会話も聞かれました。

パン



【材料と分量】(10個分)

強力粉	300g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
牛乳	200ml
ドライイースト	小さじ1.5
バター	35g
溶き卵	適量

《トッピング》

チョコチップ・カラーゼリー
などお好みで…

【作り方】

- ① バターは室温に戻す、牛乳は人肌に温める。
- ② ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れ軽く混ぜる。粉の中央をくぼませ、牛乳とドライイーストを加えて混ぜる。バターも入れてよくこねる。→生地を1次発酵させる(60分位)
- ③ 2の生地を10等分し、好きな形を作る。表面に溶き卵を塗った後トッピングする。→2次発酵させる(30分位)
- ④ オーブンで焼く。(175℃12~15分位)
※オーブンによって仕上がり具合が違いますので、温度・時間は調節してください



真剣です…



思った通りの
パンが出来たよ！



前もって「こんなパンが作ってみたい！」と絵を描いたり粘土で作ってみたいりしながらクッキング当日を迎えました。

難しい形にも果敢に挑戦する子、迷って色々な形を作る子、様々でしたが、最後は個性溢れるパンができたよね。

ドライイーストは膨らませる魔法の粉という事も知り、「パンの匂い」「納豆…？」なんて声も聞かれました。自分で作った世界に一つだけのパン！！とってもおいしかったね☆

サフランライスカレー



【材料と分量】

《サフランライス》

米 3合

塩 2g

バター 6g

サフラン 22本くらい

(200ml位の水に入れて水出ししておく)

【作り方】

- ① 米は洗って水切りする。
- ② フライパンに水切りした米、バター、塩を入れて軽く炒める。
- ③ ②と水出したサフラン水を炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を加えて炊く。

※カレーはお家のレシピで楽しんでください♪



畑をお借りしているお隣の大浪さんへ…。
私たちが作りました、食べてください！

盛り付けはエンゼル型を使っておしゃれに…絵本みたい！



ほとんどの子が初めてだったサフラン。色出しでは歓声があがり、匂いは「いい匂い」「苦手」と反応は様々。でも、炊けたサフランライスの匂いには「早く食べたい！」と待ち切れなかったね。包丁使いは少しずつ上手になって、お友達がやっている間も待つこと、見ることができるようになってきたね。カレーもできあがり、部屋中がいい香りに包まれました。盛り付けもみんな上手にできたね♪

ピーマンとろりチャーハン



【材料と分量】 (4人分)

米	2合
パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
ピーマン	3個
玉葱	1個
油・塩こしょう	少々
うずら卵	4個
(目玉焼きにする)	

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りにして炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ② 米をといで①を混ぜ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ③ ピーマン・パプリカは茹でて冷水につけ、薄皮をむく。
(むかなくてもできます!)
- ④ 赤・黄・緑のピーマンをそれぞれミキサーにかけ、ピューレ状にする。
“ピーマンとろり”の出来上がり!!!
- ⑤ 3色のピーマンとろりをそれぞれフライパンに入れて火にかけ、水分を飛ばす。
- ⑥ 炊けたご飯を3等分にし、ボウルに入れてピーマンとろりを混ぜる。
- ⑦ おわんに3色のご飯をつめ、お皿にひっくり返す。うずら卵の目玉焼きをのせる。

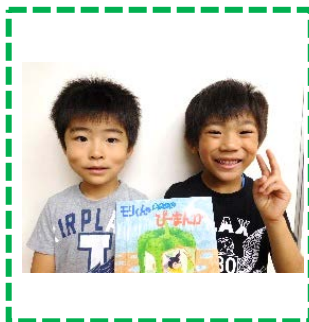


ホントに
むぎにくい
んだけど...

ミキサ〜〜〜

絵本のように
“目玉焼き”を
のっけて
あげるね...

とろりとろり
ピーまん
とろり



絵本「モリくんのピーまんカー」の『ピーまんとろり』を作ってみたい!!と子ども達から要望があり挑戦!とにかくピーマンの皮むきがとっても大変だったよね(^_^;)あの集中力には驚かされました。一番の見どころはミキサー!みんな大興奮で喜んで回していました。出来上がったピーまんとろりはキレイな色で、いったいどんな味なのかワクワクしながら作ったね。

焼きそばパーティー



ピーマンの種取り
(ちゅうりっぷ組さん)

玉葱の皮むき&
キャベツちぎり
(たんば組さん)

「皮むいたので、
切ってください」

あとは私たちに
任せて！



うれしい！
たのしい！
おいしい！



保育園のお友達み～んなで作って食べたやきそばパーティー。
畑で育てて収穫したピーマンも使って作ったね！
クラス別にそれぞれのお仕事をしっかりがんばりました。皆の
力が集まったやきそばの味は世界一！お天気も良くて、大成功の
やきそばパーティーでした＼(^o^)/

さつま芋コロッケ



【材料と分量】(4個分)

さつま芋	中1本
豆乳	20cc
砂糖	大さじ1/2
黒ごま	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。
- ② マッシャーでつぶし、砂糖・豆乳・ごまを入れて混ぜる。
- ③ ②を4等分に分けて丸める。
- ④ ③に小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

手が…
冷たい…

畑で育てたさつま芋…おいしく作るぞ～!



ころころ丸めて…



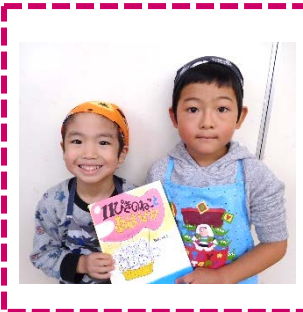
小麦粉、卵、パン粉の順につけて…



おいしく
できたよ!



油でジュワ～っと揚げる



クッキング前日、寒い中冷たい水でさつま芋をゴシゴシ洗ってくれたね。カいっぱいマッシャーでつぶして、優しく丸めて…。衣のつけ方も覚え、おいしくなるように一生懸命つけたね。揚げ油に不安そうにしていた子も、ゆっくり油に入れることではねないことが分かれると張り切ってやっている姿は頼もしかったよ!揚げたてはサクサクでとてもおいしかったね♡

ヤーコンのきんぴら



【材料と分量】(4人分) 【作り方】

ヤーコン	200g	① ヤーコンは皮をむく。
ごま油	少々	② 拍子木切りにして水にさらす。
みりん	小さじ1	③ フライパンにごま油を熱し、ヤーコンを炒める。
しょうゆ	小さじ1	④ しんなりしてきたら、みりん・しょうゆで味付けし、ごまをふる。
白ごま	少々	



畑で育てたヤーコンは、ゴロゴロと大きなものがたくさん収穫できました。形はさつま芋みたいだけど…何???とても不思議そうに、ワクワクしながら作ったね。ピーラーを使って一生懸命に皮むきをしたクッキングでした。

絵本にちなんでお弁当詰めも経験しました。詰め方によって個性の見られるお弁当が出来ました!

シフォンケーキ



【材料と分量】(シフォン型1個分)

卵 4個
薄力粉 50g
砂糖 70g

《トッピング》

お好みの果物やホイップクリーム、
チョコチップなどお好みで…

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加える。
- ② ハンドミキサーを「強」にして15分混ぜ続ける。
→「中」(10秒)→「弱」にする。
- ③ ハンドミキサーは弱で混ぜながら薄力粉を入れ、1分位で完全に混ぜる。
- ④ 型に流しオーブンで焼く。(180℃35分位)



混ぜて混ぜて混ぜ続けます！



だんだん白っぽく
なってきたよ！



卵を割り入れたらひたすらミキサーで混ぜる…混ぜる…。単純な作業でしたが、生地の状態が変わる様子に「すごいね！！」と感心していましたね。

いちごサンタはとても個性的な顔が出来上がって、見ていて楽しかったよね。生クリームを口の周りにいっぱいつけながらケーキを頬張る姿はとても可愛らしかったよ♪

アップルパイ



【材料と分量】(1台分)

りんご	400g
	(小2個位)
砂糖	20g
冷凍パイシート	2枚
溶き卵	少々
パイ皿(18~20cm)	1枚

【作り方】

- ① パイシートは解凍しておく。(柔らかくしすぎないこと)
- ② りんごは皮をむいて芯を取り、8等分に切って5mm位の薄切りにする。
- ③ 小鍋にりんごを入れて砂糖をかけ、木べらなどで混ぜながら透明になるまでじっくり煮る。
- ④ パイシート1枚は、パイ皿より一回り大きくなるようにのばし、パイ皿に敷く。
- ⑤ ふちのはみ出た部分をカットし、底部分の生地にフォークで数か所穴を開ける。
- ⑥ 残りの1枚ものばし、細長く切る。(1cm幅で14~16本)
- ⑦ ⑤の生地の上に③の煮りんごをのせる。
- ⑧ ⑥の生地を網目状にのせ、3~4本残して縁の部分にものせる。
- ⑨ 生地表面に溶き卵を塗り、190℃のオーブンで40分位焼く。

いつもおいしいりんごを
ありがとうございます
ございます



りんごを購入するため、栗生沢りんご園さんに“注文書”を書きました。りんごを真剣に切り、丁寧に炒め、おしゃれな“あみあみ”も頑張って作りました。日頃のおいしいりんごの配達と、りんごの味比べのご協力に感謝し、佐藤さんにもプレゼント♡「りんご園のみんなで食べます」と、喜んでもらえてうれしかったね。りんご園の皆さんからもらったお礼の手紙は宝物ですね…。

うどん



【材料と分量】5人分

《うどん生地》

中力粉 350g

塩 大さじ1

水 160cc前後

《めんつゆ》

だし昆布 7cm×15cm

削り節 7.5g

水 380ml

みりん、醤油 各大さじ2

《トッピング》

ねぎ、なると、わかめなど…

【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きるようにこねる。
- 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。

製麺機で生地をのぼしたり細く切ったりを体験させてもらいました!



ふみふみ誰の足?



一陽君のお父さんを講師に迎え楽しくうどん作りができました。生地を“のぼす”“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。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も楽しかったね。出来上がりに「うおお~」と歓声と拍手が!!!野坂さん、ありがとうございました☆

チョコチップクッキー



【材料と分量】(20枚分)

薄力粉	100g
三温糖	20g
無塩バター	50g
チョコチップ	40g
豆乳(または牛乳)	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入れて下さい。



頼まれたのと
おなじだ!



焼いて
ください☆



最後のクッキ
ング、全部自
分達でできた
ね☺すごい!!



僕たちが作ったよ
どうぞ!!



ありがとう



保育園生活最後のクッキングは、材料の買い出しも子ども達にお願いしました。サンエーに行き、店内を一生懸命探し回り、買い物を終えて帰って来た子ども達の顔はとても誇らしげでした。

合計500枚以上のクッキーを一人30枚ずつ、一生懸命数を数え、大きさをそろえながら作るのは大変でしたが、お別れ会用のすてきなプレゼントが出来上がりました♡

えいようのうた

1、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

2、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

あぶらやバターがエネルギー

3、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

4、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

もりもりかつやくげんきなこ



いっぱいいたべて
おおきくなあれ!!

平成31年3月

江刺保育園 給食室より