



平成 28 年 12 月

進徳女子高等学校
食育デザイン科

いよいよ冬休みが始まります。長期休暇中は夜更かしをしたり、食事のバランスが乱れたりして体調を崩しがちです。そして、風邪をひいたり、病気にかかりやすくなったりしてしまいます。しっかり食べて、手洗い・うがいをし、病気を予防しましょう。

また、年末年始はクリスマスやお正月などで、家族で食卓を囲む機会が増えます。ぜひ、家族と一緒に台所に立ち、調理を楽しんでください。



コンテストで入賞しました！

広島県牛乳普及協会主催
「第 37 回 牛乳・乳製品料理コンクール」
優秀賞受賞！

とろとろチーズの牛乳キムチスープ

- 材料（4 人分）
- 牛乳・・・・・・・・600mL
 - チーズ・・・・・・・・90g
 - キムチ・・・・・・・・180g
 - あらびきしょう油・・適量
 - しめじ・・・・・・・・1 株
 - 豚肉・・・・・・・・300g
 - パルメザンチーズ・・大さじ 3

- 作り方
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじは濡らした布巾で拭き、根元を切り落とす。
 - ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰したら豚肉、しめじ、キムチを入れる。
 - ③ 豚肉に火が通ったら、あらびきしょう油を入れる。
 - ④ スープ、チーズ、スープ…という風に、器に盛る。
 - ⑤ レンジで加熱し、チーズがとろとろになったらできあがり！

JA グループ広島主催
「ひろしま・ライスクッキング・コンテスト」
佳作受賞！

瀬戸内ちりめんのさっぱりサラダ丼

- 材料（4 人分）
- ごはん・・・・・・・・920g
 - 梅干し・・・・・・・・3 個
 - レタス・・・・・・・・2 枚
 - 紫キャベツ・・・・1 枚
 - 広島レモン・・・・4 個
 - かき醤油のり・・・・4 枚
 - 瀬戸内ちりめん・・40g
 - みそ・・・・・・・・25g
 - 酒・・・・・・・・10g
 - 砂糖・・・・・・・・10g
 - みりん・・・・・・・・15g
 - にんにくチューブ・・少々
 - しょうがチューブ・・少々

- 作り方
- ① 材料 A を鍋で煮詰める。
 - ② レタスを一口大、紫キャベツを千切りにする。
 - ③ 梅干しは種を抜く。
 - ④ 広島レモンは、3 個絞り、残りの 1 個は 1/4 に切る。
 - ⑤ ごはんを敷き詰めた丼に、①～④を盛り付け、刻んだかき醤油のりをのせる。

広島国際大学主催
「健康レシピコンテスト『地産地消定食』」
奨励賞受賞！

江田島てんこもり定食

- 材料（4 人分）
- *枝豆ごはん
 - 米・・・・・・・・2 合
 - 枝豆・・・・・・・・1 袋
 - 塩・・・・・・・・適量
 - *あじの南蛮漬
 - あじ・・・・・・・・4 匹
 - にんじん・・半分
 - たまねぎ・・1 個
 - しょうゆ・・小さじ 2
 - だしの素・・小さじ 1
 - 酢・・・・・・・・100cc
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ 2
 - みりん・・大さじ 1
 - 酒・・・・・・・・大さじ 1
 - 小麦粉・・適量
 - *夏野菜のオリーブオイル和え
 - オクラ・・・・・・・・5 本
 - きゅうり・・・・1 本
 - ミニトマト・・5 個
 - ゆかり・・・・・・・・適量
 - ごま・・・・・・・・適量
 - オリーブオイル・・大さじ 2
 - *みそ汁
 - みそ・・・・・・・・90g 程度
 - 水・・・・・・・・1L
 - いりこ・・・・・・・・40g
 - にんじん・・・・半分
 - たまねぎ・・・・半分
 - なす・・・・・・・・小 1 個
 - 豆腐・・・・・・・・1 丁

- 作り方
- *枝豆ごはん
茹でた枝豆とお米を混ぜ、塩で味付けをし、炊飯する。
 - *あじの南蛮漬
 - ① あじは 3 枚におろし、にんじんをせん切り、たまねぎを薄切りにする。
 - ② あじに小麦粉をつけ、油で揚げ。
 - ③ A を沸騰させてボールに移し、にんじん、たまねぎ、揚げたあじを入れて味を染み込ませる。
 - *夏野菜のオリーブオイル和え
 - ① おくらは塩もみをしてさっと茹で、一口大に切る。きゅうりを一口大、ミニトマトは半分に切る。
 - ② 野菜にゆかり、ごま、オリーブオイルをかけて和える。
 - *みそ汁
 - ① にんじんをせん切り、たまねぎは 5mm 程度の幅に切り、なすは半月切り、豆腐は一口大に切る。
 - ② いりこでだしを取り、野菜を入れ、火が通ったらみそを入れる。
 - ③ 豆腐を入れて弱火にし、沸騰する手前で火を止める。

おせち料理ってどんな料理？

昔は 3 月 3 日や 5 月 5 日のような節句の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」と言います。

毎日家事に忙しいお母さんたちが、せめてお正月の 3 日間ぐらいは料理をしなくてもいいように…と、お祝いの意味もある保存の効く料理を作りました。

おせち料理は住んでいるところや家庭によって、料理の種類、お重への詰め方、お重の数が違います。みなさんの家庭ではどうでしょうか。主なおせち料理のいわれを書きました。



おせち料理のいわれ

昔は稲の肥料としていたため、今年もいとお米がとれますように。



田作り



数の子

とてもたくさんの卵があるため、我が家にこれからも子どもがたくさん生まれ、代々栄えますように。

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味。今年も豊かな生活が送れますように。



きんとん



黒豆

家族みんなが今年も 1 年めで元気に過し、まめに働けますように。

昔の読み物は巻物の形をしていたため、文化の発展を表しているといわれる。



伊達巻き



野菜の煮物

家族が仲良く、一緒に結ばれますように。

ごぼうは根野菜のため、一家の土台がしっかりしますように。



ごぼう



れんこん

見通しがよい。

親芋になると根元から子芋が出て育つため、子どもがたくさん生まれますように。



さといも



えび

腰が曲がるまで健康で、長生きできますように。

「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉のため、おめでたい。



こぶ巻



なます

大根の白さから、清らかな生活を願う。家の土台がしっかりして、栄えますように。

料理コンテスト参加者募集中！

参考：農林水産省ホームページ、おせち料理ってどんな料理？

特別校舎 2 階調理室前に応募用紙を置いています。ぜひ参加してください。

コンテスト名	主催	内容	校内締め切り日
高校生かき料理コンテスト	広島かき生産対策協議会	広島かきのおすすめ・自慢の料理、みんなに教えたい、おうちで作りたくなるオリジナルレシピ	1月7日(土) 朝のSHRまでに、 特別校舎2階調理準備室へ 提出してください。