

料理の名前 なんにでも合う地元のアツと夏野菜の和風ラタトゥイ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。 ※静岡県産食材を□で囲んでください。

| | | |
|-------------|------------------|--------------|
| ★ とうもろこし 2本 | ★ ローン 1玉 | ★ オリーブオイル 大1 |
| ★ ピーマン ① 2コ | ★ かぼちゃ 1玉 (400g) | ★ インメジャー 2コ |
| ★ スキーニ 1本 | ★ アツの干物ほぐり 2枚 | ★ しょう油 大1 |
| ★ たまねぎ 1コ | ★ レタス 4〜8枚 | ★ 酒 大1 |
| ★ 青ピーマン 1コ | ★ たけのこ 4コ | ★ みりん 大1 |
| | ★ にんにく 2かけ | ★ さとう 大1 |

作り方(レシピと調理のポイント) ※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

- ① ①を一口で食べれる大きさに切る、にんにくをみじん切りする。
- ② アツの干物を、レンジでほぐしておく。
- ③ フライパンに、オリーブオイルをひき、にんにくのみじん切りをいためる。香りがでたら④を入れていためる。
- ④ かぼちゃを入れて、②の調味料をインメジャーをよける。エంతほぐしたアツを入れて、火を弱火にし、少し煮込む。
- ⑤ とうもろこしと皮を湯でる水を多めにわかずらいつらした。とうもろこし用と皮用でわける。皮は3分湯です。とうもろこしを湯です。
- ⑥ とうもろこしは湯が上からたらさまし、皮は水につけて、からをたく。
- ⑦ 皿にとうもろこしとレタス、ラタトゥイを盛り、ゆがいた皮をのせて出来上がり。

とうもろこし以外でもごはん、パスタ、パン、セザンにも合います。

「エコ」の取り組み(買い物や調理、片づけなどで工夫したこと)

- ★ 買い物はエコバッグを使う。
- ★ 湯をいっせにわかして、とうもろこし用と皮用に分ける。
- ★ アツはおばあちゃん手作りのアツを使用した。
- ★ 油が付いた皿は油をぬいでから洗った。

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

- ★ おばあちゃん手作りの地元のアツを使用した。
- ★ 地元の夏野菜をたっぷり使用した。
- ★ 少し残ったものをレンジしおにしようにした。なんにでも合うようにした。
- ★ とうもろこし以外でもごはん、パスタ、パン、セザンにも合う味付けにした。

※応募用紙はコピー可 ※書ききれない場合は、この用紙をコピーするかご家庭にある紙にお書きください。



料理をしたお子さまの感想

おばあちゃん手作りのアツの干物を使って、上手に料理できて楽しかった。地元の食材はいろいろあるんだなと思いました。また、いろいろ使って料理したいです。

■ご応募される方についてお書きください。

| | | |
|----------------|--------|-----------|
| フリガナ クリハラ ハル | フリガナ | イトウ |
| お子さまの氏名 栗原 葉王留 | 学校名 | 伊東 小学校 5年 |
| フリガナ クリハラ エミコ | 保護者の氏名 | 栗原 栄美子 |

※ご記入いただいた個人情報は、本事業に関して使用するほか、ガス会社からの各種お知らせに利用させていただく場合がございます。また、入賞された場合は、レシピと共に応募者氏名・小学校名・学年を印刷物やホームページなどで公開します。