

親子レシピコンテスト 応募用紙 応募締切り 2023年9月5日(火)当日消印有効

料理の名前 富士山もびっくり! 夏野菜に囲まれたまぐろボールマウンテン

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。	
○まぐろぶつ切り - 200g (300円)	○しらす - 15g (50円)
○豆腐 - 150g (30円)	○白だし - 20~30ml
○長ねぎ - 一本 (30円)	○水 - 100ml ○水溶き片栗粉 - 適量
○しいたけ - 2個 (50円)	○みそ - 小さじ1 (小さじ1+水少々)
○オクラ - 4本 (80円)	○片栗粉 - 大さじ1
○ナス - 1本 (80円)	○塩・こしょう - 少々
○ミニトマト - 4個 (80円)	○酒 - 小さじ1
○かいわれ - 1/2パック (25円)	
○生姜 - 1かけ (30円)	

- ① まぐろのぶつ切りを包丁で細かく叩くように刻む。
- ② 野菜を切る。
長ねぎ... みじん切り オクラ... 縦半分 ミニトマト... 半分
しいたけ... みじん切り ナス... 横半分に切ってから縦に6~8等分(じくも)
- ③ 生姜をすりおろす。
- ④ ボールの中に①のまぐろと長ねぎ、しいたけ、豆腐(水切りしておく)、★の調味料などを全て入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④を丸める。
- ⑥ ⑤とナスとオクラを揚げる。
※生地がやわらかいので、さっと油の中に落とす。
- ⑦ 鍋に白だしと水を入れ沸騰させる。
- ⑧ しらすを入れ、水溶き片栗粉を加え、トロミを付ける。
- ⑨ 盛り付けたら、⑧を上からかける。

「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)

- しいたけのじくも使う。
- 生姜は皮ごとすりおろして使う。
- まぐろは牛乳パックの上で切る。
- 生ごみは畑に持って行き、堆肥にする。(コンポスト)

わが家ならではの工夫(材料や作り方などで工夫したポイントなど)

- 普段からまぐろが大好きでよく食べているので、まぐろを使っ、何か変わったものが作れないかと考えました。まぐろ団子を積んだり、手描きの旗を作ったり、とても楽しかったです。
- 祖父は10年以上前から畑にコンポスターを置いていて、生ごみが出ると畑に持って行っています。今回、実際に子どもたちに生ごみをコンポスターに入れる体験をさせることが出来、祖父からコンポストについて詳しい話が聞けて、子どもたちも私自身も勉強になりました。



今回もお母さんと協力して、レシピを考え、お料理ができて、とても楽しかったです。まぐろをたたいて細かくするのが大変でした。しょうがを皮ごと食べられると聞いてびっくりしました。今まで知らなかったけど、皮まで食べられる野菜がたくさんあると知りました。付け合わせのナスとオクラもしらすのあんかけて、おいしく食べられたので、次は他の野菜をあんかけて食べてみたいです。おじいちゃん畑に生ゴミを持っていきました。おじいちゃんもいつも生ゴミを堆肥に変えています。これからも生ゴミを畑にもっていき、ゴミを削減していきたいです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ シイノユズ	フリガナ アタミシリソタガ
お子さまの氏名 椎野 柚	学校名 熱海中立多賀 小 5年
フリガナ シイノアノ	
保護者の氏名 椎野 綾乃	

※ご記入いただいた個人情報、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。