

# Let's 帯広産cooking!!

～家族で料理を作ってみよう！～

広大な北海道！ この帯広でも、たくさんの農作物が収穫されました。自然の恵みで育った野菜や乳製品を、休み中においしい料理に変身させてみませんか？

2学期もあと少しとなり、子ども達の楽しみにしている冬休みが目前となりました。

子どもたちが、健康な生活を送るには、

バランスの  
とれた食事

適度な運動

十分な睡眠

の3つが不可欠といわれています。特に成長期の食事は、将来にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、冬休みに子どもと一緒に作れる、帯広産の食材を使った料理のレシピを作成しましたので、ぜひご家庭でご活用願います。

★帯広市PTA連合会のホームページには、カラー版で掲載されています。

帯広市PTA連合会 2010年度 ホームページ

アドレス：<http://www.obihiro-pta.org/index.html>

～ふるさとの風土に学び  
人がきらめき 人がつながる  
おびひろの教育～

帯広市教育委員会  
帯広市PTA連合会

## レシピⅠ

# コーンの炊き込みご飯

## ◎材料◎

- ・米… 2合
- ・コーン… 1缶（または茹でてほぐしたもの  
1カップ）
- ・鮭（切り身）… 2切れ
- ・ベーコン… 薄切り5枚    ・しめじ… 1パック
- ・きぬさや… 適宜            ・めんつゆ… 大さじ3



## ◎作り方◎

- ① お米を洗い、普通の水加減にする。
- ② 鮭に塩を振って焼き、骨と皮をはずしてほぐす。
- ③ コーンの水を切り、ベーコンは細切り、しめじは石突きを取ってほぐす。
- ④ 炊飯器の中に、②と③とめんつゆを入れ炊飯スイッチを押す。
- ⑤ きぬさや（あれば）を茹で、細切りにして飾って出来上がり。

## レシピⅡ

# 手作りバター

## ◎材料◎

- ・牛乳（成分無調整のもの）… 100ミリリットル
- ・生クリーム（動物性・乳化剤のっていないもの）  
… 100ミリリットル
- ・塩… 適量



## ◎準備◎

- ・500ミリリットルのペットボトル1本  
（ミネラルウォーターのボトルがよい。洗って乾かしておく。）
- ・はさみ            ・スプーン

## ◎作り方◎

- ① よく冷やした牛乳と生クリームを乾いたペットボトルに入れ、ふたをして勢いよく上下に振る。（疲れたら親子で交代しながら楽しんで・・・）
- ② 20分くらい振ると固まるので、ゆっくりと振る。（分離しているようなら、一度氷水に浸けて冷やすとよい。）
- ③ 40分くらいで一つの固まりになるので、ペットボトルをはさみで切ってバターを取り出す。
- ④ まな板にのせて、スプーンで水分を抜きだす。好みに塩をまぜる。  
ラップをして冷蔵庫で冷やすと出来上がり。（なるべく早くお食ください。）

### レシピⅢ

## にんじんとツナの炒め物

### ◎材料◎

- ・ にんじん…2本
- ・ 醤油…大さじ1
- ・ ごま油…適量
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ ツナ缶…1缶
- ・ みりん…大さじ1
- ・ レモン汁…適量

### ◎作り方◎

- ① にんじんをピーラーで薄くスライスする。
- ② フライパンにごま油をひき、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にツナ缶を入れ、さらに炒める。

※ツナ缶の油はそのまま入れても良いですが、その場合ごま油の量を少なめにしましょう。

- ④ みりん・砂糖・醤油を入れてさらに炒める。
- ⑤ 最後にレモン汁を入れ、汁気が少なくなってきたら出来上がり。



### レシピⅣ

## じゃがいもとホタテのパルメザンチーズソテー

### ◎材料◎

- ・ じゃがいも…2～3個
- ・ ホタテ…6～8個ぐらい
- ・ パルメザンチーズ…大さじ2
- ・ オリーブオイル…大さじ1
- ・ 塩コショウ…適量
- ・ バジル…適量

### ◎作り方◎

- ① じゃがいもを茹でる。その間にホタテに塩コショウをする。
- ② じゃがいもが熱いうちに潰し、塩コショウ・パルメザンチーズを入れ混ぜる。
- ③ ②を丸めて平たく団子状にする。（ホタテがのる程度の大きさ）
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、ホタテと③のじゃがいもをこんがり焼き目がつくよう両面を焼く。
- ⑤ 器に盛って、バジルを適量かけて、出来上がり。



## 学校給食の肉じゃが

学校給食で子ども達に大人気の肉じゃがです。ご家庭の味とはちょっと違うのですが、これがまた美味しい！

子ども達の大好きな味なので、ぜひ挑戦してみてください。

### ◎材料◎ (4, 5人分)

- ・じゃがいも…500g
- ・豚肉…200g
- ・揚げ油…適量
- ・砂糖…大さじ 2.5
- ・しょうゆ…大さじ 1.5
- ・でん粉…小さじ 1.5
- ・水…100cc



### ◎作り方◎

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらす。
- ② 次に水気をきって電子レンジで火を通す。(3~5分)
- ③ ②でやわらかくなったじゃがいもを揚げる
- ④ 豚肉をさっと炒めてとっておく。
- ⑤ 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れ、味を調整してから炒めた豚肉を入れ煮込む。
- ⑥ 水溶きでん粉で⑤のタレにとろみを付けて、揚げたじゃがいもを加えて味を含ませる。

芋を揚げてから加えるという、ちょっと変わった肉じゃがの出来上がり。

## 子どもといっしょに！

テーブル  
ふき

食器  
ならべ

食材を  
切る

野菜の  
皮むき

食べたあと  
の片付け

お子さんとの  
会話を楽しみな  
がら、帯広の食  
材を使って、美  
味しい料理をつ  
くろう！

お手伝いをさせることで、お子さんの自立を促し責任感を養うことができます。積極的にお手伝いの機会を作ってあげましょう。

包丁を使わせる場合は、安全な使い方や刃物を持っているときはふざけないことなどを教え、安全に楽しく調理しましょう。