

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

米なす、とうもろこし

☆その食材を取り入れた理由☆

庭で採れたから

☆メニュー☆

米なすのチーズ焼き

☆分量・作り方☆

米なす 2コ	水大さじ 1	クッキングチーズ
とうもろこし 1本	さとう大さじ 2	100g
料理酒大さじ 2	みそ大さじ 1	サラダ油大さじ 2
	しょうゆ大さじ 1	

- ① 米なすをくりぬいて水につけてアクをぬく。
- ② 調味料を合わせておく。とうもろこしをゆで、はじく。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、なすに火が通るまでじっくりいためる。
- ④ ②を入れてさらに中火で炒める。
- ⑤ くりぬいた皮にアルミホイルを巻き、④を中に入れる。
- ⑥ チーズをのせ、オーブンかグリルでチーズにコゲ目がつくまで焼く。



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

自分は普段、地産地消という言葉は耳にしても、考えるということはありませんでした。
しかし、今回の取組を通して、地元の食材を使う地産地消の大切さや料理を作ることの大変さ、そして何より自分が作った料理を食べてもらう喜びを学ぶことができました。

☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

子どものきれいな野菜 NO.1 のなすですが、自分で調理をすると少しずつ好きになるかも。
今年の夏はなすをたくさん食べました。今回作ってくれたなす料理もおいしかったです。また作ってください!