

# 私がすすめる地産地消

## 取り入れた地域の食材

村上牛、ごぼう、米、しらたき

## その食材を取り入れた理由

村上牛が特産だから。  
地域の野菜だから。

## メニュー

牛肉のちらし寿司

## 分量・作り方

《3人分》	・白ごま 大さじ1
・牛肉 1パック	・しそ 3枚
・しらたき 100g	・しょうゆ 大さじ5
・だしの素 大さじ1/2	・砂糖 大さじ3
・ごぼう 50g	・酒 大さじ3
・米 3合	・すしのこ 大さじ3

\*\*\*\*\*

1. 炊いたご飯にすしのこを混ぜる。
2. 細かくしたごぼう、しらたき、牛肉を炒め、しょうゆ、砂糖、酒、だしの素を入れ汁気がなくなるまで炒める。
3. ご飯に混ぜる。
4. しそをのせて完成！！



## 課題をやって感じたこと・考えたこと

作るときに苦労した点は、材料を切った時です。自分は、料理をしたことが少ないので材料を切るのに時間がかかってしまいました。しかし、どんな形であれ、自分で作った料理はとってもおいしかったです。「地産地消」という言葉をよく聞きます。この取り組みはとても良いと思います。理由としては、村上にはおいしい物がたくさんあり、その食材を使って料理をすれば、食卓が明るくなると思うし、地域の物を使えば消費率が高くなります。それを受け生産者の方が「よし、もっとおいしい物を作ろう！」と思って生産率も上がります。そうすれば、地域活性にもつながって市全体が良くなると思うから「地産地消」はとても良い取り組みだと思っています。

## おうちの人から一言

<記入者>

Empty box for a message from home.