

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

やわ肌ねぎ、いわふねふ

☆その食材を取り入れた理由☆

神林地区のやわ肌ねぎは有名だと聞いたから。いわふねふはおかず以外にきなことからめたりしもおいしいと聞いたことがあり、フランスパンのかわりに使うとおいしいと思ったから。

☆メニュー☆

ダブル
W オニオングラタンスープ



☆分量・作り方☆

玉ねぎ 1こ	コンソメ 1こ	塩少々
長ねぎ 1本	水 500cc	バター 8g
くるま麩 1/2こ	とろけるチーズ 20g	ソース 小さじ 1
		ガーリックマーガリン少々

- ① 玉ねぎと長ねぎはうすぎりにする。塩少々をふり、耐熱ボールに入れラップかけ加熱する。(600Wで5分)
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れあめ色になるまで5分いためる。
- ③ ソースを入れ3分いためる。
- ④ 水、コンソメを加え、オニオンスープの完成。
- ⑤ 麩を水に浸しやわらかくしてしぼる。ガーリックマーガリンをぬりトーストする。
- ⑥ ⑤をスープの上にのせ、とろけるチーズをかけオーブンで焼く(焼く8分)



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

玉ねぎ、長ねぎの野菜の甘みも出ていておいしいスープが出来た。くるま麩をフランスパンのかわりに使ってみたが、食感はフランスパンと同じでスープをよく吸っていてとてもおいしかった。寒くなり長ねぎがたくさんとれるようになったら、また作ってみたいと思った。またこの課題を通して村上にはたくさんの地産地消があり、食材に恵まれていることに改めて気づきました。

☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

とてもおいしいスープができ、家族からも好評でした。野菜をたっぷりとることができて、よいメニューだと思いました。いわふね麩もスープにあっていておいしかったです。

地域の食材はどんなものがあるか考えるよい機会でした。