

菜の花プロジェクト II

実習田だより NO.10

平成 27 年 9 月 15 日撮影

平成 27 年 9 月 18 日

下関市唐戸市場魚食普及センターにて

9月15日(火)、唐戸市場魚食普及センターにて名池小学校の生徒の皆さんが作った菜種油を使って、家根内先生の御指導の下、名池小学校の5年生、保護者の皆さん、ヘルスメイトさん、市職員、みらい館職員と共にエコクッキングにチャレンジしました。



菜種油を使った献立

1. いわしのカラフルかば焼き丼 (主食・主菜)
2. いわしの骨せんべい
3. スイカの皮とわかめの酢の物 (副菜)
4. 果物 (すいか)
5. はちみつ芋けんぴ (おやつ)

●飲み物：麦茶

調理する時に、ちょっと工夫・ちょっと考えてみるだけで、ぐ〜んと地球にやさしくなれます。毎日エコクッキング！体にもヘルシーです。

～5つポイントを参考に、身近なことから楽しんで始めましょう～

【買い物】 1. 材料は買い過ぎず、使い切る工夫を！>>> 食べ物を大切にすること、旬のもの、地ものを買う
ごみを少なくする

【料理】 2. 調理は手順を考えてから始める >>> エネルギーを大切に使う
3. 調理器具は上手に使って効率よく >>> エネルギーを大切に使う
4. 調理くずは流さない >>> 水を汚さない

【片づけ】 5. 煮汁や油は再利用してからボロ布等でふき取ってから洗う >>> 水を汚さない



▲いわしの手開きをならいました。牛乳パックを切り開いて、まな板に、



▲スイカの皮もかたい皮を除いて、酢の物にしました。



▲いわしの骨も油で揚げて骨せんべいに！！

▲とても美味しくできました。ごちそうさまでした！