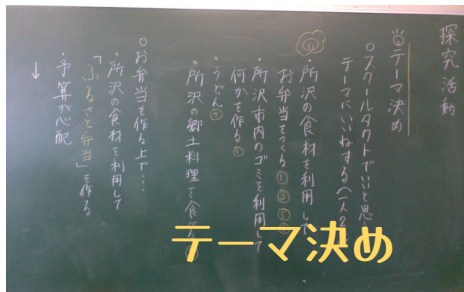


所沢中学校では総合的な学習の時間に、クラス単位で探究学習を20時間程度行っています。

2年4組クラステーマ

所沢ふるさと弁当を作り、地域の人に紹介しよう

⇒所沢をもっと知ってほしい…！好きになってほしい…！！



お弁当のレシピを作って、いろいろな人に食べてもらう方針に決定！

「どんな中身にするか」
「栄養はどうか」
など調べる…

完成！



試作して…

調理方法や保存方法などを知るため、荒田ファームさんに取材しに行きました！



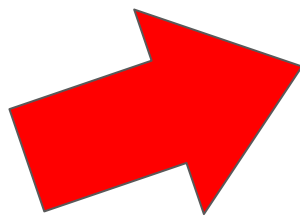
レシピを
ポスター化
して
レシピを
拡散！

里芋取材

11月27日、5. 6時間目に市内の荒田ファームさんに取材しに行きました(所沢市牛沼61)

みんなで
質問しました

里芋の美味しいレシピ
保存方法
こだわりポイント
育てた野菜にあった味付け
有名な野菜を生かす



里芋餃子、里芋フライ、コロッケ
収穫したものを土の中に入れて保存
知名度を上げる話をする
塩、味噌
産地PRで加工食品を流す

取材のお土産に里芋をいただきました。
弁当の試作で使いました！

荒田ファームの里芋は学校給食にも使われています。
ネギや小松菜も育てています！



弁当試作実習の様子



皆で協力しているように見えます。



美味しそうな弁当ができました。
うまそうだな。



これは里芋コロッケを制作しています



校長先生に弁当を提供しました。
校長先生も大変満足していたようです。

里芋コロッケ

里芋コロッケは生徒に人気の学校給食のひとつです！

この里芋コロッケは所沢産の里芋を使用し、外はカリッと、中はねっとりとした食感になっています！



材料 【2人分】

里芋	【6個】	醤油	【大さじ1】
玉ねぎ	【1/4個】	片栗粉	【大さじ1】
鶏ひき肉	【50g】	薄力粉	【適量】
塩コショウ	【少々】	卵	【1個】
サラダ油	【小さじ1】	パン粉	【適量】
有塩バター	【10g】	揚げ油	【適量】

レシピ

- 1, 里芋は皮を剥き、水で洗って水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2, フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを入れて中火で炒め、透き通ってきたら鶏肉を入れてほぐしながら火が通るまで炒め、塩こしょうで味を調える。
- 3, 鍋に里芋、里芋がかぶるくらいの水を入れ、強火で竹串がすっと通るくらいまでゆでて水気を切る。
- 4, ボウルに里芋を入れて熱いうちにフォークで粗くつぶし、バターを加えて混ぜる。炒めたひき肉、醤油、片栗粉を加えて混ぜて、小判型に成型する。
- 5, タネに薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱し、サラダ油に入れてきつね色になるまで揚げたら完成。

きんぴら



材料 (4人分)

ごぼう1~2本
にんじん半分~1本
しょうゆ、酢、みりん、
砂糖、ごま油

手順

- ①ごぼうを切る
- ②水に10分さらす
- ③人参を切る
- ④ごぼうと人参を炒める
- ⑤砂糖、みりん、醤油を入れる

卵焼き

材料

- ・卵2個
- ・砂糖大さじ3分の2
- ・塩ひとつまみ
- ・サラダ油



手順

- ①卵を溶く
- ②砂糖、塩を入れる
- ③フライパンに油を入れ、温める
- ④お好みの長さに切る
- ⑤ハートの形にする

タコさんウィンナー

材料

- ・ウィンナー2個
- ・黒いりごま
- ・サラダ油

手順

- ①縦に4本切込みを入れる
- ②サラダ油を入れ中火で焼く
- ③爪楊枝で目の部分を開けて黒いりごまを入れる

ほうれん草の胡麻和え

材料 (4人分)
ほうれん草2束
白炒りごま
砂糖、しょうゆ



- 手順**
- ①ほうれん草を茹でる
 - ②冷水に入れる
 - ③切る
 - ④すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜてたれを作る
 - ⑤そこに切ったほうれん草を入れる

狭山茶わらび餅

材料 (4人分)
・砂糖75g ・狭山茶3g
・わらび粉50g ・水300cc



- 手順**
- ①鍋にすべての材料を入れて玉がなくなるまで混ぜる
 - ②鍋に火をかけ、弱火で粘り気が出るまで加熱し、ふつふつしたら15分ほどしっかりネ練り上げる
 - ③ラップを敷いたパットに移し、常温で冷まし、食べやすい大きさに切る。
抹茶をまぶして完成。

作っていただいた感想をフォームから募集しています (3/16まで) →

