

# 和歌山市立日進中学校

## 和歌山県産を使って料理を作る。

夏休みの宿題で、和歌山県産の食材で料理を作った「実習レポート」をご紹介します！ ~Part1~

**和歌浦のグレ**

和歌浦で生産された食材を1品、利用しよう。  
調理名( 和歌浦のグレ ) 実習日:令和6年( )月( )日

できた料理の写真を貼りましょう。

工えたこと  
グレを和歌浦で生産された食材でつくった。very good

調理の感想  
グレを和歌浦で生産された食材でつくった。very good

**卵、玉ねぎ**

和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。  
調理名( 卵、玉ねぎ ) 実習日:令和6年( )月( )日

できた料理の写真を貼りましょう。

工えたこと  
卵、玉ねぎを和歌山県産で生産された食材でつくった。very good

調理の感想  
卵、玉ねぎを和歌山県産で生産された食材でつくった。very good

**野菜、トマト**

和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。  
調理名( 野菜、トマト ) 実習日:令和6年( )月( )日

できた料理の写真を貼りましょう。

工えたこと  
野菜、トマトを和歌山県産で生産された食材でつくった。very good

調理の感想  
野菜、トマトを和歌山県産で生産された食材でつくった。very good

**和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。**

調理名( ) 実習日:令和6年( )月( )日

できた料理の写真を貼りましょう。

工えたこと

調理の感想





## 地域食材和歌浦のグレ

### 工夫したこと

① 僕はやっぱり自分で釣った魚を自分でさばいて刺身にしたこと。

君、すばらしいぞうじ。最高の食材が手に入り、最高の味に仕上がったね。おいしかったでしょう!!

### 実習の感想

② あらためて命の大切さを学んだ。自分で釣って自分でさばいたのもおもしろく感じた。

君の実習は、多くのことを学ぶ貴重な経験になりましたね。very good 君の生き生きとした姿が目に見えよう。

### 親からのコメント

夏場で、気温、水温も高く、良いサイズの魚が釣れるか心配でしたが、無事、釣れたことで安心した。小さいサイズの魚で何度も練習を行っ

\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名( まぐろの漬け丼 ) 実施日:令和6年(8)月(20)日

できた料理の写真を貼りましょう。



# 調理実習のふりかえり

## 使用した食材

(和歌山県産のみ記入)

まぐろ

## 工夫したこと

① まぐろを均等に切った。  
お店みたいに盛った。 very good

## 調理実習の感想

実習を通して大イ  
ナマシに気がつく  
事も多かった。

② 初めて魚屋さんに行って魚を買ったが、スーパーより質が高く、おいしいことが分かった。この料理は少し簡単だったので次はもっと難しい料理にも挑戦したいと思います。 君ならできる!!

が、入るまで色んな料理にトライしよう。応援しています。

## 家族の感想

貴重なご意見

ありがとう

です。

高級 マグロ丼、美味しく出来て良かったです。買い物に行く手間や料理の大変さ、おもしろさを学べる宿題で良かったです!! 母

お忙しい中、子どもたちの実習にご協力頂きありがとうございます。



**\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。**

料理名(毛茛 肉儿卜)

） 実施日：令和6年（17）月（26）日

できた



調理実習のふりかえり

きれいなタルトができましたね。とってもおいそう♡

|                       |                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用した食材<br>(和歌山県産のみ記入) | もも                                                                                                                                                             |
| 工夫したこと                | ① <u>桃をカスタード</u> に包むように<br>しっかりませ <sup>た</sup> 。 <i>がみはりまいた</i>                                                                                                |
| 調理実習の感想               | 家に計りがなかったのを苦戦しました。<br>② <u>桃はかわをぬいてすぐ食</u> 、 <u>色が変わるのをたしか</u> めした。<br>③ <u>カスタードを作るのが意外と</u><br><u>簡単</u> でした。 <i>調理を通していろんなことを学びました。</i><br><i>very good</i> |
| 家族の感想                 | お母は「お店で売ってる。」と感じました。<br>お父は「桃の味がしっかり残っていて、見ただけでも<br>おいしそう。」でした。美味しかった。(父)<br>道具がそろっていても、別の方法で何かを作ると<br>いいですね。と、お母さん。お父さん。お母さん。お父さん。                            |

私も共喜しい。三〇

というつぶやきが、素直な声で出てきた。机に顔をうずめた。下、いね。(母)



\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名(おやき)

実施日:令和6年(8)月(22)日

できた料理の写真を貼りましょう。

おいしそうです。  
夏バテ予防に  
ピッタリ!!  
私も食べていた  
心



調理実習のふり

使用した食材

(和歌山県産のみ)

工夫したこと

おやきだけお肉に大さじ2杯入るよおとして食中毒を  
防ぐ。とても大サバなことに気付いてね。  
暑期中、よくがんばりました。

調理実習の感想

玉ねぎを切ったり、火加減を調節したり、料理をするって  
想像以上に大変だったと思います。  
がんばりましたね。 very good!

家族の感想

ばあばが作った玉ねぎを使って  
親子丼に挑戦!!  
自分でネットで調べて、苦戦しながらも頑張って  
作っていたね。おいしかったよ。

今回の実習では、ご家族の方のご協力、本当にありがとうございました。



\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名(ドライカレー) 実施日:令和6年(8)月(18)日

できた料理の写真を貼りましょう。



#### 調理実習のふりかえり

|                       |                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用した食材<br>(和歌山県産のみ記入) | 玉ねぎ、トマト、合い                                                                                             |
| 工夫したこと                | カレーのようにどうしたやつにならないように<br>いつものカレーより多くまぜた。 ← 何を多くまぜたのかを<br>教えて下さい!!!                                     |
| 調理実習の感想               | 自分で作ったもののおいしかったし(ほんと)<br>と料理もしたことがないから良い<br>経験になった。<br>実習を通して大切なことに気付いたわ。<br>お米をぎっかけてどんどんお料理にトライして下さい。 |
| 家族の感想                 | 包丁を持つ手つきが危なからしく、ハラハしましたわ。<br>最初から最後まで、苦戦しながらも一生懸命頑張っていました。<br>初めて作ったドライカレー とてもおいしかったです。<br>良く出来ました!    |

お忙しい中、子どもたちの実習にご協力頂きありがとうございます。



# 調理実習のふりかえり

|                       |                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用した食材<br>(和歌山県産のみ記入) | 卵、玉ねぎ                                                                                                                                                                                                                 |
| 工夫したこと                | <p>①炒める前に次に必要な物を準備した。とっても大活躍とこす。</p> <p>②玉ねぎを切るとき火の入りかき<sup>き</sup>さんとなるように気をつけた。</p> <p>③フライパンに流し入れたあと半熟<sup>はんじやく</sup>になうように手早くいためた。</p> <p>very good.</p>                                                         |
| 調理実習の感想               | <p>ケチャップライスを作るときケチャップをまんいつにするためにまぜるときにフライパンを使ってまぜるのが難しかった。</p> <p>料理のとき火を使うから<sup>あつ</sup>かっただ。</p> <p>毎日お母さんありがとうと思ふ。</p> <p>家族においしいと言ってもらってうれしかった。</p> <p>君、実習を通して大活躍とこに気付いたね。</p> <p>これをきっかけに料理に興味をもってくると嬉しいな。</p> |
| 家族の感想                 | <p>初めてオムライス作りでいい。食材を切ったり、炒めたり、レシピを見ながらがんばっていた。</p> <p>暑いは〜と言いつつも、一生懸命具とご飯を混ぜ炒めていた。</p> <p>とっても美味しかった。ごちそうさまでした。</p> <p>今度はオムライス以外にも作ってね。</p>                                                                          |

お忙しい中、子どもたちの実習におつき合ひ下さい。ありがとうございます。



\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名( 肉じゃが ) 実施日:令和6年(8)月(9)日

できた料理の写真を貼ってください。

とてもおいしく  
私も一緒に  
食べてみたいです。  
♡



調理実習のふりかえり

使用した食材  
(和歌山県産のみ記入)

じゃがいも。

工夫したこと

おし切りはしては  
ない。very good

野菜 ~~を~~ に ~~よく~~ ~~火がとおるよう~~ に 野菜と異なる  
形に切ったこと 味がよくしみておよう

調理実習の感想

料理を作るのがこなしにもたへんで  
難しいと分かった 実習を通して大抵はこなしに気付いては  
おうちの人に感謝の気持ちを伝えよう。  
はじめで作ったのにじょうまくでできた  
からこれから作っていきたい。  
写真からおいしい料理のかおりも漂ってきた。ぜひういてね。

家族の感想

じゃがいもがもう皮むきに苦労してました。かみばさ  
で作ってくれました。とてもおいしかったです。  
あとにんじんのあんも作ってくれて、面倒りな干  
でりかみばさで作りました。また作って下さい。

お疲れ様。子どもたちの実習に、ご協力いただきありがとうございます。



\*必ず和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名(ハンバーグ) 実施日:令和6年(8)月(8)日

できた料理の写真を貼りましょう。

米飯ふきいもと  
目玉焼きが  
添えられてる!!  
栄養満点!!



おいしそうな  
ハンバーグ!!  
私も食べていたいよ

#### 調理実習のふりかえり

|                       |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用した食材<br>(和歌山県産のみ記入) | 玉ねぎ                                                                                                                                                                                     |
| 工夫したこと                | 1 色どりのために大根ジュースを加えてみた。<br>↑ 人参はどろにいったのかな?                                                                                                                                               |
| 調理実習の感想               | 1 本来料理をするのでハンバーグを作るのはあまり難しくなかった。<br>1 おいしくできたと思う。 <span style="color: red;">それはすばらしい!!</span><br><br><span style="color: red;">家族のみんなに喜んでもらえてよかったね。<br/>いろんな料理にトライしよう!! 応援しています。</span> |
| 家族の感想                 | 仕事から帰ったら、盛りつけまでして出してくれて感謝しました。<br>本当においしく出来ていたし、電彩りまで考えていた<br>ことにびっくりしました。<br>また作ってね♡<br><span style="color: red;">ご家族からの</span>                                                        |

できたコメに私も感謝しています。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

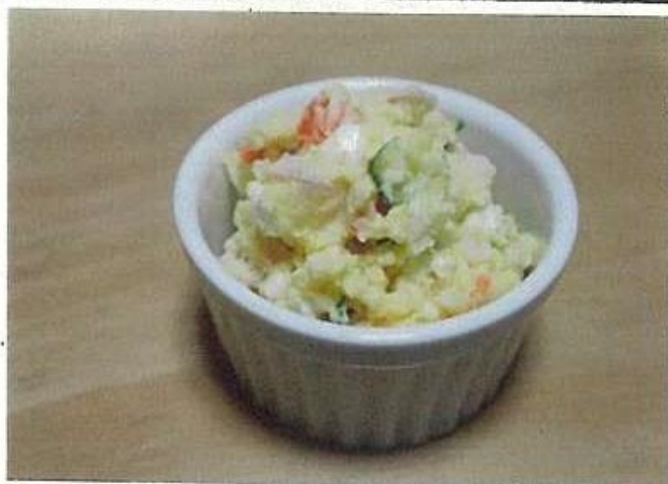


マヨネーズと山菜で調理された食料を1品、利用しよう。

料理名(ポテトサラダ) 実施日:令和6年(8)月(8)日

できた料理の写真を貼りましょう。

彩りもきれいで  
おいしそう♡



### 調理実習のふりかえり

|                                                              |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用した食材<br>(和歌山県産のみ記入)                                        | きゅうり、卵                                                                                                                                                  |
| 工夫したこと                                                       | ① <u>じゃがいもをしっかりとフジすために熱いうちに</u> したこと。<br>② <u>味がうすかったり濃かったりしないようにマヨネーズの量をしっかりと調整</u> したこと。very good.                                                    |
| 調理実習の感想<br>さすが●ちゃん。<br>丁寧にお料理してくれてみてね。<br>実習を通して大げなことに気付いてね。 | 初めてポテトサラダを作りました。にんじんを小さく切って入れてみました。じゃがいもを熱いうちにフジすとやわらかくてしっかりとフジしました。<br>③ <u>マヨネーズの量に気を付けたので丁度良いくらいでおいしかったです。</u> これから料理を手伝って自分だけで何か作れるようになりたいです。       |
| 家族の感想<br>家族みんながおいしいと喜んでくれてよかったね。<br>おうちの方の感想から<br>ご家族の笑顔が    | 食材選びから作り方を前もって考えていた為、スムーズに進めることができました。どうしたら作りやすくなるか、おいしくなるかを工夫しながら作ってくれました。野菜を切るのはい少し苦手なようですが、これから料理をする中で少しずつ慣れていってほしいです。<br>おいしいポテトサラダ、みんなでおおいいたすきました。 |

かわってきまして。  
😊

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。