

# 和歌山県産を使って料理を作る。



マヨナカ和歌山県で生産された食材を1品、利用しよう。

料理名( みそ汁 ) 実施日:令和6年( 8 )月( 17 )日

できた料理の写真を貼りましょう。



夏バテ予防に  
ピッタリだね。  
栄養満点  
♡

#### 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) | 小松菜                                                                                   |
| 工夫したこと                | おだしを自分で作って使った。<br>丁寧にだしを使っているね。<br>がんばりまいたね♡                                          |
| 調理実習の感想               | ①おいしかった。よかったね!! 私も嬉しいなあ!!<br>②みそ汁がおいしいでよかった。<br>③こども手を切らずに使えた。<br>がんばりまいたね。           |
| 家族の感想                 | 久しぶりに...こんぶや、かつお節で、おだしを作って、とても、おいしいだし汁でした。<br>小松菜のみそ汁も、ふだん作りませんが、好評だったので、また、作ろうと思います。 |

私は、だしを昆布とかつお節から作って使っていますね。貴重な体験にしたいと思います。子どもたちの実習にエッセンスをしっかりと伝えていきたいと思います。

\*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(チャーハン)

実施日:令和6年(8)月(4)日

できた料理の写真を貼



なんともおいしそう  
まるで中華料理の  
メニューにのっている  
料理のようです。

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)

紀州有田 津木養鶏場  
高級有精卵

工夫したこと

何度もチャレンジし  
てくれていますね。  
very good

1回作ったうしろめ量が少なく、味がうすかったため  
2回目は小さじ4にして作ると、味がこさぎつた。  
①のりから3,4回目は、小さじを3にして、塩こしを少し減らすと  
ちょうどいい味になった。

調理実習の感想

料理を作るのは助手役をすることが多く、普段家で料理をおこな  
うお母さんなので、すごく大変なお仕事を知りました。  
いつも料理を作ってくれている両親に感謝を伝えたいです。  
自分で作った料理はいつもより更に美味しく感じたので、  
また次何か別の物にチャレンジしてみます！

君の感想を読んでとても嬉しくなりました。 very good

家族の感想

みんなによろこんで  
もらえてよかったね。  
私も嬉しくなりました。

料理を作っている息子の姿を見て成長を感じました。  
味付けも何層も言いつつも4人分作ってくれました。  
今回の課題を機に料理に興味を持ち、また作って  
くれたらうれしいです。

お忙しい中、子どもたちの実習のサポートをして下さって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( 親子丼 ) 実施日: 令和6年( 7 )月( 30 )日

できた料理の写真を貼りましょう。



スタミナの出る親子丼であわ。  
がんにいいわ。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)                       | 玉ねぎ、卵、ネギ                                                                                                                                                 |
| 工夫したこと                                      | ① 具映えがよくなるように最後まで気を抜かず"に完成させた。"で。 <u>お疲れさまでした。</u>                                                                                                       |
| 調理実習の感想<br>地元で作った農産物は新鮮でとてもおいしい。しかも栄養も高いです。 | ② <u>意外と盛りつける作業が大変でした。</u> が<br>なんとか完成することができて良かったです。<br>また、 <u>今まで玉ねぎやネギなどの味が</u><br><u>あまり分からなかったけれど、和歌山県産の玉ねぎやネギ</u><br><u>を使うとそれぞれの風味が分かった気がします。</u> |
| 家族の感想                                       | 玉ねぎが甘くてとても美味しい親子丼が作れました。<br>三つ葉が無くネギで代用しましたが いいアクセント<br>になって良かったです。                                                                                      |

お忙しい中、子どもたちの実習をサポートして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(かぼちゃコロッケ)

実施日:令和6年(7)月(25)日

できた料理の写真を貼りましょう。

きゅーにできましてね。  
がんにばってキャベツの  
チャリにもチャレンジした  
のですか?  
とっもおいそうです。



#### 料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)                      | かぼちゃ                                                                                                                                                                                                                                     |
| 工夫したこと                                     | コロッケの形 肉とかぼちゃをいためるときにちゃんと混ぜるようにならないうようにしたこと<br>がんにばりましてね。                                                                                                                                                                                |
| 料理実習の感想<br>みんな喜んで<br>もらえてよかった<br>ですね。<br>😊 | 料理は今まで何回かしてきましたが、あげものは初めてだったので少し怖かったです。そうか。がんにばってんじね。<br>でもお母さんに少しアドバイスをもらったので、けかをせずに完成<br>できました。<br>家族もおいしいと言ってくれたのでうれしかったです。<br>じゃがいもを皮むきとかぼちゃをこったりすることが難しかったです。<br>じゃがいもは何回か煮ていたことがあるので慣れてきていますか<br>かぼちゃはかたくて全然むけられなかったです。手などかきながらかた? |
| 家族の感想                                      | かぼちゃコロッケはかぼちゃだけを使うものだと思っていましたが<br>じゃがいもを加えることで甘じつみかえ目でおかず感が増しとても美味しかったです。<br>じゃがいもを皮むきとかぼちゃのカットに苦戦していました。ゆべり<br>丁寧にかんにばっていました。揚げ物はとても危険なので、今回が初挑戦でした<br>油はねが怖いようでしたが無事に終わることが出来、レポートの幅が大きく<br>増えたので、今後どのような料理にチャレンジして欲しいか、とても楽しみです。      |

お忙しい中、子どもたちの実習におつき合ひ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(桃入りキーマカレー)

できた料理の写真を貼りましょう。

実施日: 令和6年  
8月6日

すばらしい!  
カレシロキに桃を入れたんです。  
おいしくできたと  
思います。  
私も食べてみたいです。



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)                  | 桃入りキーマカレー<br>おいしそうに<br>盛りつけることができてわ。                                                                                                               |
| 工夫したこと                                 | 野菜をきれいに切って、<br>分量などを間違えないようにしました。<br>がんばりましたわ。                                                                                                     |
| 調理実習の感想<br>何度も挑戦→<br>していると腕も<br>上達するよ。 | 野菜を切ることと炒めることが<br>難しかったし、分量を間違えてしまうかも<br>しれないとバカ配になって、<br>料理は大変だなと思いました。<br>実習を通して大変なことには気付いたわ。がんばりました。                                            |
| 家族の感想                                  | 普段料理をする事がないので良い経験になったと思います。<br>私としては、普段から少しのお手伝いでも料理を学んでいて<br>貰えたらなあと思っています。<br>また一食者に作ったり、<br>お母さんが作ったお肉がおいしかったよって言って食べさせてくれるのが<br>あるのを楽しみにしています。 |

お忙しい中、子どもたちの実習におうち合い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( カステラ )

実施日:令和6年( 7 )月( 30 )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)                | 卵<br>すばらしい!!<br>手ぬいにてきてね。 とってもおいしそう!!                                                        |
| 工夫したこと                               | しっかりあけてたこと。よくかんまてね。                                                                          |
| 調理実習の感想                              | 長時間かいてみて、すばいのか<br>かき混ぜなかったけど上手にやけておっ<br>です。 いろいろ悩まながら作ってんだね。<br>かんまて作ってかいかあってね。              |
| 家族の感想<br>みんがに喜んで<br>もらえてよかったね。<br>.. | 初めての一人でおかし作り。少し苦戦していましたが、<br>家族みんなで [ ] に感謝しながら食べて。また、<br>和歌山県産の卵、初めて食べましたが、新鮮でおいし<br>かったです! |

おかし中。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(アサリ)の和風パスタ 実施日:令和6年( )月( )日

できた料理の写真を貼りましょう。

君、がんばってね。

とってもおもしろい。



# 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) | アサリ                                                                                                                    |
| 工夫したこと                | アサリを自分で育ててきて、さいごに、ばあちゃんに届けてきたのが<br>うれしかった。あっぱれである。<br>たかの爪とあさりには自分で調理してきたんだね。じ                                         |
| 調理実習の感想               | 料理をするときはどんなものをつくっていいか<br>に決めるかを考えてつくることが大切だ<br>と思った。そしてアサリがおいしいかと<br>くれたので、多めにいれた。がんばってね。<br>和歌山の地の利を活かして<br>実習してんだね。じ |
| 家族の感想                 | アサリの風味がとってもよく、<br>おいしく頂きました。<br>あっぱれでした!!                                                                              |



\*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( みそ汁 )

実施日:令和6年(8)月(2)日

できた料理の写真を貼りましょう。



とってもおいしい。

#### 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)                 | 人参<br>さつまいも                                                                                                                                                                                                       |
| 工夫したこと                                | ① 家族が好きな食材をたくさん入れ、食べやすいようにしたこと。 very good<br>② 固めの人参やさつまいもは火が通りやすいように薄めに切ったこと。                                                                                                                                    |
| 調理実習の感想<br>お母さんから<br>アクのことを<br>教わろう!! | ① 初めて作ったので難しかったけれど、思ったよりうまくできて楽しかった。<br>② 母に少し手伝ってもらったりもあったので、1人でもできるようになったかと思えた。<br>③ 大変だったけれど作っていくうちに楽しいと思えた。 私も嬉しいな!!<br>④ 他の料理にも挑戦したいと思います。 二杯をきっかり1にきくと料理<br>興味をもってくださると嬉しいな!!<br>応援しています!! "田" フレー<br>ちゃん!! |
| 家族の感想                                 | 初めて作ったわりには上手にできていました。<br>さつまいもは、下処理でレンジで、やわらかくしておいた方がよかった。<br>味をもり足らなくて、おなうす味でした。 でも、上出来でした。                                                                                                                      |

お忙しい中、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。ごさいます。