



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！ ~Part4~

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

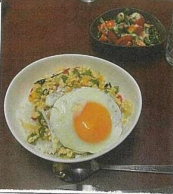
できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

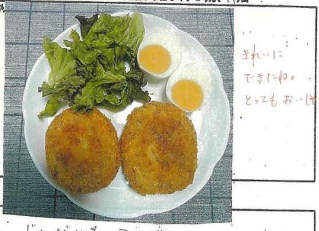
できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

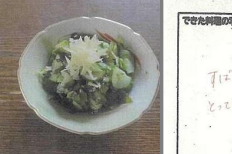
できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

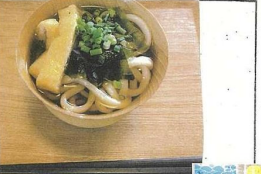
できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

※必ず和歌山県産で生産された食材を1品、利用しよう。
料理名() 実施日:令和6年()月()日

できた料理の写真を貼ろう。



調理実習のふりかえり
使用した食材 (和歌山県産の食材を記入)
工夫したこと
調理実習の感想
家庭の感想

*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(和名) パスタ

) 実施日:令和6年(8)月(7)日

できた料理の写真



おいしそう!!
きれいに
作りましたね。

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)	カネワ醤油、寺尾牧場牛乳
工夫したこと	牛乳がこかたからたらを多くして味を調節 したこと。なるほど!!
調理実習の感想	①自分で作ったから世界一うまかった。 ②富士山みたいに高く盛たらきれいに見えた。 ③和歌山に牧場があるのを初めて知った。 実習を通して大成功に気が付いたね。very good
家族の感想	パスタの茹で加減がちょうど良かったです。 寺尾牧場の牛乳がとても濃厚で、生クリームを 使ったようなソースになっていて美味しかったです。

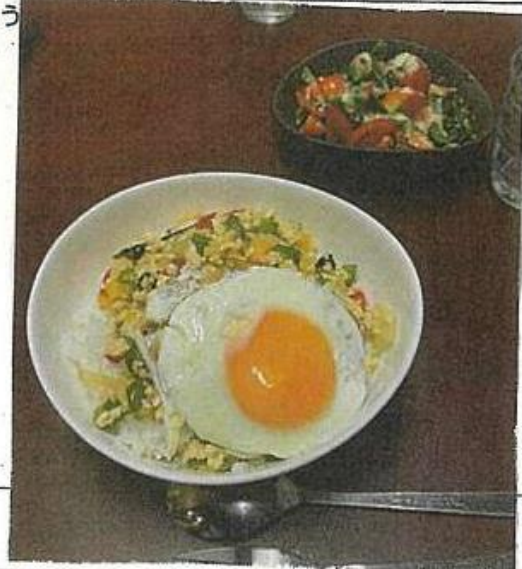
お忙しい中、子どもたちの実習にご協力いただきありがとうございます。

*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(カバオライス)

実施日:令和6年()月()日

できた料理の写真を貼りましょう



カバオライス は
どこの国の伝統料理
ですか？
とてもおいしそう♡

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)	バジル、ピーマン、パプリカ、たまご
工夫したこと	① <u>食材がしっかりと目に見えるようにした。</u> かんばりましてね。
調理実習の感想	② <u>食材の切り方と味が、ほり分けてあるから</u> <u>てくすみに、おろし時間がかかたけど、ちゃんとおいしく</u> <u>つくれてからよかった。</u> 今年の夏、かんばりまして。そして料理もおいしく完成して よかったですね。ぜひ機会があれば、色々な料理にトライしよう。 😊
家族の感想 家族みんなに 喜んでもらって よかったですね。	「産直」に家族で買い物に行き、県産品の事を見ることができました。 調理は1人でいい。わかる包丁(といてもの)と切れない包丁の違いも 知ることができ、楽しく学ぶことができました。カバオライスと 家族みんなでおおいしくいただきました。

お忙しい中、子どもたちの実習にお付き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(コロッケ) 実施日:令和6年(8)月(22)日



がんばりましてね。

とってもおいしそう♡

♡

じゃがいも

工夫したこと

③ 油であげる時にコロッケが焦らないように、しっかりと衣をつけたこと。

がんばりましてね。

油を揚げる時、とちあつたにしよう？

調理実習の感想

① 時間がかかって初めてコロッケを作ったけど、

家族全員がおいしいと言ってくれたので

達成感もすごかった。

自分の中でもなかなか良い出来栄だと思った。

実習を通して大切なことに気付いたね。今回の経験は、きっと勉強にもつながってくると思います。

家族の感想

家族のみんなに喜んでもらえてよかったね。

初めての手作り料理だったので、一糸者に手伝うつもりでいましたが、私が手伝う事は全くなく、本当に一人で最後までやりとげたのですごいなと感心しました。コロッケだけでなく、サラダも自分で1人で作ってくれました。実は私はコロッケは作った事はありません。口癖はとってもおいしかったです。初めての揚げ物だったので、カラッと上手に揚がっていました。花丸満点です。

● 君、1人でがんばって家族の人数分の料理を作ったのですね。

ご家族の感想を聞いて、私も感動しました。

お忙しい中、またまたの実習に来ていただき、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(コロッケ) 実施日:令和6年(8)月(11)日

できた料理の写真を貼り



きれいに
できてね。
とってもおいしそう♡

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)

じゃがいも、玉ねぎ

工夫したこと

①玉ねぎを細かく切った。
②パン粉を多めにつけた。

そうよんだ!!

調理実習の感想

おいしい料理を
作るには、時間
がかかっています。

①コロッケは他の料理に比べても手間のかかる料理
でできるまでにすごく時間がかかりました。

②人なものを、お母さんは毎日のように作ってくれて
いるのでもっと感謝しなきゃと思いました。

実習を通して大切なことに気付いたね。さすが●●君!!

家族の感想

包丁の持ち方やセッティングを見ているとハラハラしましたが
上手にできたと思います。

この機会に料理に興味をもってくれたらと思います。

お忙しい中、子どもたちの実習におつき合い頂きありがとうございます。
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(倅おぎ)

実施日:令和6年(8)月(16)日

できた料理の写真を

very good

おいしそう♡



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)

玉ねぎ

工夫したこと

①揚げているときは必ず「おぎ」のように水もたきつけてしっかりくっつけた。

調理実習の感想

実習を通して
大切なのは
気付けだね。

②途中で1/2とかよくわからなかったため勉強になった。
③「おぎ」の皮に具をつめるときにつめすぎて皮で包まのが難しかった。
④このきかいて「おぎ」に必要ない具とか知らなかったです。
⑤また色々な料理をして作り方を覚えて自分で料理してみたいと思った。 very good

家族の感想

家族のみんなが
「おい」と喜んで
もらってよかったね。

2時間 程度かき丁寧に作りました。

少しもらい味見させてもらいましたが、とても

●●

君、パンは

おいしい餃子でした。

お忙しい中、ご参加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(牛丼)

実施日:令和6年(8)月(18)日

できた料理の写真を貼り



おいしそう!!



調理実習のふりかえり

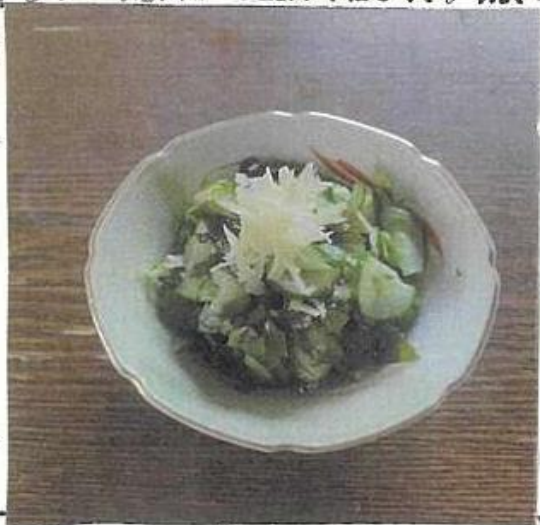
使用した食材 (和歌山県産のみ記入)	たまねぎ
工夫したこと	<u>味がしっかりしみこむようにしっかり煮こんだ。</u>
調理実習の感想	② 去年の時より作る料理のレベルが自分の中で高くて作れるか不安だったが、お母さんにも教えてもらいながらこれに作れて良かったです。 very good 料理はお母さんからレクエ 習ばう!!
家族の感想	不慣れなところもあり、ひびいてしたが、ほとんど声かけせず自分のやり方で作り出した。成長と実感ほれ。出来たのを喜んでくれる姿がとてもうれしかったです。

おうちの方の感想と読んで、和ませて嬉しくなりました。実習のサポートも陰ながら支えて頂き、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(きゅうりしょうがの酢物) 実施日:令和6年(8)月(15)日

できた料理の写真を貼りましょう。



とってもおいしそう。あ。

調理実習のふりかえり

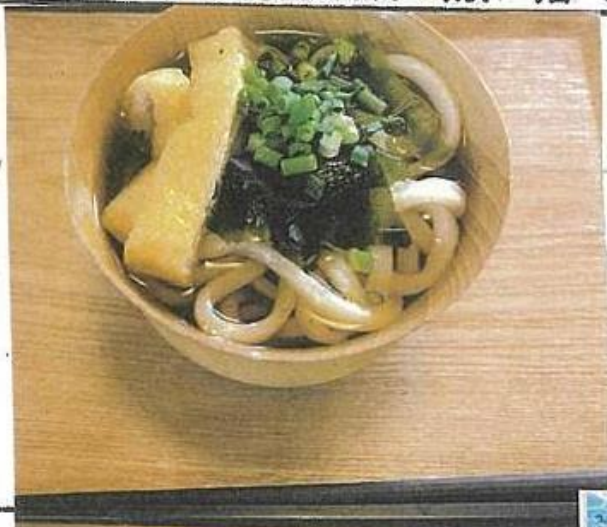
使用した食材 (和歌山県産のみ記入)	きゅうり・しょうが
工夫したこと	きゅうりを食べやすいようにすこすく切った がんにほりましてね。
調理実習の感想	人熱しないで作れるので、めたんにできると思っていたが、 きゅうりとしょうがのカットが、うすくてたいへんだった。 very good 調理技能も上達していると思います。じ
家族の感想 みんなに喜んで もらえてよかった。	普段めんどうで..上に生菜はのせないのが、懐い味が出て、 とてもおいしかったです。きゅうりがすくすく丁ねいに切られて いて、食感がとてもよかったです。 お忙しい中、子どもたちの実習におつき合い頂き ありがとうございます。

*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(きざみあげとワカメのけん) 実施日:令和6年(8)月(12)日

できた料理の写真を貼りましょう。

すばらしい出来映え!!
とてもおいしそうであ
る。 →



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)	和歌山県産 衣奈わかめ(草丈火焔わかめ) 木桶二年熟成醤油 卵かけご飯のしょうゆ
工夫したこと Very good → このひと手間が 大切ですよ。	油あげを油でまきしてから油あげをくわえるようにした。 420円 540円 うどんをだしをふっとうさせているおぼろはちがうなべてめてた。 料理している時に、飾りを入れるようなことがあったら後片付けをした。 かんは「リマ」してわ。わ
調理実習の感想 すばらしい!!	うどんをゆでた後、水でもみ洗いしたのでもしかかあって おいしかった。丁寧に作ってね。 油あげもだしの味がしみこんでおいしかった。 うどんはしょうゆではなくてだしも入っている卵かけご飯の 無添加の和歌山県産のしょうゆを使ったのでとてもおいしかった。 草丈火焔わかめをもどすとすごく入まくなっていくりました。 貴重ではあるが、家に「リマ」してわ。
家族の感想 ● くん、ちゃんと 責任をもって調理 実習してくれてね。	買い物の時から自分で料理、後片付けまで してくれてとても助かりました。風邪ぎみの弟も 私もとても美味しく頂きました。 油あげもおだしを吸って美味しかったです。 とても上手に出来ました。地産地消の良いきっかけになりました。

