



のうえん すくすく農園だより



令和3年度(2021年度)豊中市立箕輪小学校 藤本・生形 NO.7

梅雨の雨と夏らしい日差により、農園の夏野菜がたくさんできています。
7月8日には、4年生が収穫したオクラを使ったおやきを食べました。中には
苦手な味だった児童もいたようですが、「おいしい！」と言っている児童も
多くて安心しました。



オクラのおやき

7月15日には3年生が収穫したオクラと枝豆を塩ゆでにして食べました。
オクラは少量の醤油であえて、鰹節をかけました。成長しすぎて少し
筋張ったものもあったようです。



えだまめ しお
枝豆の塩ゆで



ひた
オクラのお浸し



7月15日には、農園で収穫したにんじんを使った蒸しパンを2年生が作り
ました。もちもちした食感で、おいしくできましたね！収穫したピーマン
を使って、包丁を使う体験もしました。おうちで使ったことがある人もた
くさんいたようです。



あわだ き つか
泡立て器を使ってグルグルと
がんばって混ぜました！



ねこ て いしき しんちょう
猫の手を意識しながら慎重に
切りました！



きゅうしょく じかん にんじん む
給食の時間に人参の蒸しパンと、
き 切ったピーマンを使ったきんぴらを
た 食べました。



にんじん む
人参の蒸しパン

7月16日に 6年1組が、19日に 6年2組がカレーライスを作りました。人参と玉葱の他は 2年生のなす、3・4年生のオクラ、6年生のじゃがいもとお米を使い、すすく農園産の野菜がたくさん入った夏野菜カレーライスで、すすく美味しくに仕上がりました。サラダには、すすく農園の朝どれトマトとキュウ리를食べました。

5年生の自然学校でも作ったので、
今回も皆で協力しながらテキパキと動いて作っていました！



この1学期に調理実習等で作ったレシピを一部ご紹介します。夏休み親子で料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか？

ピーマンと人参の金平

<材料(2~3人分)>

人参 小1本 ピーマン 4~5個 しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1 サラダ油(ごま油でも良い) 大さじ1

<作り方>

- ① 人参とピーマンをせん切りにする
- ② フライパンで油を熱し、人参とピーマンを入れて炒める
- ③ 火が通ってしんなりしたら、しょうゆとみりんを入れて炒める
- ④ 器に盛る (鰹節をかけても良い)

人参の蒸しパン

<材料(10~12個分)>

人参 80g 小麦粉 200g 砂糖 50g 水 100mL
ベーキングパウダー 小さじ1 (約4g) サラダ油 大さじ1(15mL)

<作り方>

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーをボールに入れて、泡だて器で混ぜる
- ② 全体が混ざったら、すりおろした人参と水を入れて泡だて器で混ぜ、粉っぽさがなくなったらサラダ油を加えて混ぜる。
- ③ シリコンカップまたはアルミカップに流し込み、蒸気の上がった蒸し器で10分程度蒸し上げる。

オクラのおやき

<材料(3~4人分)>

オクラ 20本 (彩りにコーンや刻んだ赤ピーマンを入れても良い)
小麦粉 大さじ1 片栗粉 大さじ1 塩 少々 油 大さじ1

<作り方>

- ① オクラを輪切りにする
- ② ボールでオクラと小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせる
- ③ フライパンで油を熱し、②を一口分くらいの大きさにして入れる
- ④ 片面を少し焼き目が付くくらいまで焼き、裏返して反対の面も焼く
- ⑤ 器に盛る