



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.10

あき けはい いろこ すず
秋の気配が色濃くなり、すっかり涼しくなりました。

がつ にち ねん くみ にち ねん くみ のうえん やさい つか りょう
10月18日に4年1組、22日に4年2組が、農園の野菜を使って、ベンガル料理に挑戦しました。学年で取り組んでいる、バングラデシュについての勉強の一環として調理実習を行いました。



ちょうり じっしゅう
調理実習としては4年生は初めて家庭科室を使いました。準備や片づけも頑張りました！

ベンガルカレーに使ったホールスパイス

シナモン

ローリエ

ブラックペッパー

カルダモン



ベンガルカレー

のうえん と
農園で採れたナスやオクラを使って、「ボッタ」を作りました。たまねぎ しお マスタードオイルと合わせた料理でした。独特の風味がありました。

スパイスを使っ^{つか}て一^{いち}から作^{つく}った、本格^{ほんかく}スパイスカレー！おいし^{かお}そうな香^{かう}りが廊下^{ろうか}にもひろ^{ひろ}がりました。



ナスのボッタ

オクラのボッタ



きょうしつ た
教室で食べました。たくさんの人^{ひと}が、「ベンガルカレーおいしい！」と言^いっていました。

ボッタの独特^{どくとく}な風味^{ふうみ}をみんなで味わいました。



10月25日に4年2組、27日に4年1組が、育てていたゴーヤを使ってゴーヤチャンプルーを作りました。苦くて、苦手な人も多いゴーヤですが、卵やベーコン・玉葱と合わせて炒めることで少しは食べやすくなっていたでしょうか…？



2回目の調理実習で、テキパキと調理から片付けまでできていました！

自分達で作ると、より美味しく感じられますね。「やっぱり苦～い…」との声もありましたが、どの班も残すことなく完食しました。

ゴーヤチャンプルー

<材料(2人分)>

ベーコン 2枚 卵 2個 ゴーヤ 小1本 玉葱 1/2個
塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1弱 サラダ油 少々

<作り方>

- ① ベーコン・ゴーヤ・玉葱を適当な大きさに切る
- ② フライパンで油を温め、ベーコンを炒める
- ③ 玉葱・ゴーヤを入れて炒め、塩・こしょうをして溶き卵を流し入れる
- ④ しょうゆを加え、全体に火が通ったら皿に盛り付ける

のうえん やさい 農園の野菜



ねんせい だいこん
6年生 大根



ねんせい
6年生 じゃがいも



ねんせい くじょうねぎ
6年生 九条葱



ねんせい
6年生 ブロッコリー



ねんせい
1年生 さつまいも

さつまいもがそろそろ収穫時期です！芋掘が楽しみです！

