

# そら & だいいちの たべもの ずかん



子どももおとなもみんなで学ぼう



# ようこそ、たべものずかんへ

「そら&だいちの たべものずかん」は、ならコーポ機関紙「あをがき」の食育のページとして、親子いっしょに楽しく学べるように、2020年4月号から2022年3月号まで2年間連載しました。

冒険好きな元気な女の子そらと、お料理が得意な男の子だいちがナビゲーターです。さあ、あなたもたべもの世界へどうぞ。

もくじ

はじめから クリックするとそのページにとぶよ

その1 たけのこ 筍	その2 まめ 豆	その3 トマト	その4 オクラ
その5 なす	その6 れんこん	その7 こめ 米	その8 かき 柿
その9 ごぼう	その10 ぎゅうにゅう 牛乳	その11 たまご	その12 食べる(しらす)
その13 いちご	その14 かい 貝	その15 こんにゃく	その16 すいか
その17 かぼちゃ	その18 かんづめ 缶詰	その19 きのこ	その20 えび
その21 だいこん 大根	その22 もち	その23 かんぶつ 乾物	その24 ブロッコリー

## 「たべものずかん」をご利用される際のご注意

個人として、または、組合員活動および教育活動でご利用の範囲内であれば、  
コピーしてご利用いただけます。それ以外の目的で使用される際は許可が必要です。  
無断転載および営利目的での使用を禁止します。

ならコーポ 広報部

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべきのん たけのこ

竹と笹はおんなじ?  
ちがう?

月のお姫さまを  
かくしたのは竹

願いごとをかいだ  
短冊を  
かざるのは笹

やわらかいあいだに めしまがれ  
たけのこは 竹の子ども  
毎日すくすく おおきくなる

いただきます



たらの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

その1



一般的に大型のものを竹、小型のものを笹と呼びますが、  
別の植物です。どちらもイネ科タケ亜科。葉っぱの模様、  
茎の皮の有無などが違います。

材料 (2人分)

ゆでたけのこ約150g / ちくわ2本  
削り節1パック(2g)  
調味料: 酒・みりん・醤油 各大さじ1  
サラダ油(炒め用) 小さじ2  
砂糖 小さじ1

作り方

- ①たけのこは薄切り、ちくわは幅3~4mmの輪切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、たけのこを炒める。全体に油が回つたら調味料を加え、ふたをして1~2分煮る。
- ③ちくわを加えてさっと炒め、削り節をふってまぜて、できあがり。

いつしょに  
つくろう!!

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら&だいちの たべきの かん

## ま め

その2

キミはどのまめが好き?  
春と夏をいろどる  
みどりのまめたち



### 豆知識

大人にも子どもにも人気な枝豆は、実は大豆と同じもの。  
未熟な状態で収穫すると枝豆、完熟すると大豆になります。  
海外でも「EDAMAME」と呼ばれています。



えだまめケーキ

- ④ バターを塗った型に入れ、180℃に温め
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②を入れてへラでさっくりませる（このさっくりがポイント）。
- ② 卵とえだまめをミキサーでペーストにし、ボウルに移して①を入れてませ、油を少しずつ入れ、泡立て器でなめらかになるまでませる。
- ① やわらかくしたバターをクリーム状になるまでませ、グラニュー糖を3回に分けて入れて、よくませる。

### 作り方

無塩バター	90g	・グラニュー糖	120g
卵	2個	むき身えだまめ（ゆでたもの）	100g

薄力粉 100g・ベーキングパウダー 3g  
サラダ油 30ml

## いつしょに つくろう!!

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

そら & だいちの  
たべのきの  
かん

トマト

上からよんでも  
おんなじやさい  
なーんだ?

下からよんでも

あか、ピンク、きいろ、むらさき、みどり

まんまる ほそなが  
いろんな色があるよ

おおきいの ちいさいの ちゅうくらいの

いろんな大きさがあるよ

まんまる ほそなが  
おしりがとがつたの

いろんなかたちがあるよ

そのままたべても おりょうりしても  
おいしいトマト

今日の食卓にトマトはあるかな?  
さがしてみよう



豆知識

日本には江戸時代に伝わり、広く食べられるようになったのは昭和に入ってからと言われています。皮のむき方は湯むき・直火むき以外に、一度冷凍し水に戻して解凍しても、つるんとむくことができます。



ミニトマトの帽子

- ④ 切り込みに薄く切った
- ② の部分を差し込んで、できあがり。
- ③ ヘタの部分が帽子の後頭部になるように、②で切った面を下にし、切り込みを入れる。
- ① ミニトマトのヘタをとる。

きりこみを  
いれてさしこむ

- 材料  
ミニトマト（好きなだけ）
- 作り方  
① ミニトマトのヘタをとる。
- ② ヘタがついていた側を自分の方に向けて置き、右側を薄く切る。
- ③ ヘタの部分が帽子の後頭部になるように、②で切った面を下にし、切り込みを入れる。
- ④ 切り込みに薄く切った
- の部分を差し込んで、できあがり。

ヘタをとって  
うあくきる

いつしょに  
つくろう!!

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべもの たべとがん

## オクラ

おくらは 夏の お星さま  
なつ ほし

ゆがくと  
あざやかなみどり色



ちょっぴり ゆっくり  
くらくら おくら  
ねつとり びっくり  
ねばねば おくら



お塩をまぶして  
ころころころ



アフリカ原産で2000年以上前から栽培されています。日本には幕末にアメリカから伝わりました。全体がうぶ毛におおわれていて、ヘタの切り口が変色していない、大きすぎないものを選びましょう。花は甘みと粘りがあり、食べることができます。



オクラの冷製スープ

② 器に温泉卵を落とし入れ、①を注ぐ。

① 鍋にコンソメ、水を入れ、沸騰したら火を止めて冷ます。冷めたら冷蔵庫で冷やす。

### 下準備

オクラに塩を振り、手のひらで軽く転がして纖毛を取り（板づくり）、水洗いしガクを切り落とし輪切りにする。

### 材料 (2人分)

オクラ 3本	塩 小さじ $\frac{1}{2}$ (板づくり用)
温泉卵 2個	水 400ml
粗びき黒胡椒 少々	コンソメ 1個

いつしょに  
つくろう!!

## 人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。



そら & だいちの  
たべきの  
がん

なすは なすがまま  
にもの やきもの おつけもの  
あげたり いたしたり いためたり



なすは さむいのがきらい  
かわくのも にがて  
れいぞうこより そとがすき  
しんぶんしつつんでね



奈良でつくられているなす  
大和野菜のなかまだよ

これは 大和丸なす

あれ?  
このなす  
まあ  
るいね



原産地はインドと言われ、日本では中国を経由して奈良時代に伝わったとされています。ヘタのトゲが鋭くとがったもの、がくは紫色が濃く反り返っていないもの、がくと実の間が白～うす紫～紫に変化しているものが新鮮です。油を使って調理すると、皮に含まれているナスニンという成分を効率よくとることができます。

豆知識



レンジで蒸し丸なす

いつしょに  
つくろう!!

材料  
(2人分)

大和丸なす 1個  
(大和丸なすでなくてもよい)  
塩 少々

タレ

青ネギ 小口切り  $\frac{1}{2}$  本  
しょうがみじん切り 大さじ  $\frac{1}{2}$   
ポン酢 大さじ 2  
砂糖 水ごま油・すりごま 各 大さじ  $\frac{1}{2}$

作り方

- ① なすのヘタを切り、ピーラーで皮をむく。
- ② 塩水にくぐらせたなすを皿にのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ 600W で 4 分ほど加熱する。
- ③ タレの材料を合わせる。
- ④ なすを好きな大きさに切り、冷蔵庫で冷やす。冷えたら、タレをかける。

人物紹介



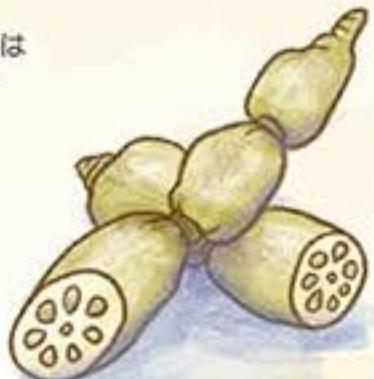
ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。



# れんこん



たゆたう葉  
はな



奈良時代に中国から渡来、平安時代ではすでに食用とされていました。形にゆがみがなく太く、穴は小さめで内側が黒く変色していないものを選びましょう。大和郡山市で作られている筒井れんこんは大和野菜のひとつです。筒井れんこんは8月中旬頃から収穫が始まります。



いつしょに  
つくろう!!

## 材料 (2人分)

れんこん 120g・さつまいも 120g  
片栗粉 大さじ2・サラダ油 大さじ2

★ 酒 / ショウユ / ミリン 各 大さじ一と一  
くろ 酢 / おの 大さじ一・さとう 大さじ一と  $\frac{1}{2}$   
てきりとう

黒ごま適量

①れんこん、さつまいもは洗って泥を落とす。

②①は皮つきのまま7mm幅の半月切りにし、水にさらしてアクを取り、水気を切る。

さつまいもはお皿に並べてラップをし、レンジ（500Wで一分半ほど）で温めておくと早く火が通る。

③②に片栗粉をまぶし、サラダ油で両面焼き色がつくまで焼く。

④③に★を加えて一煮立ちさせ、たれがからんで照りが出たら、火を止めて黒ごまをふり入れる。

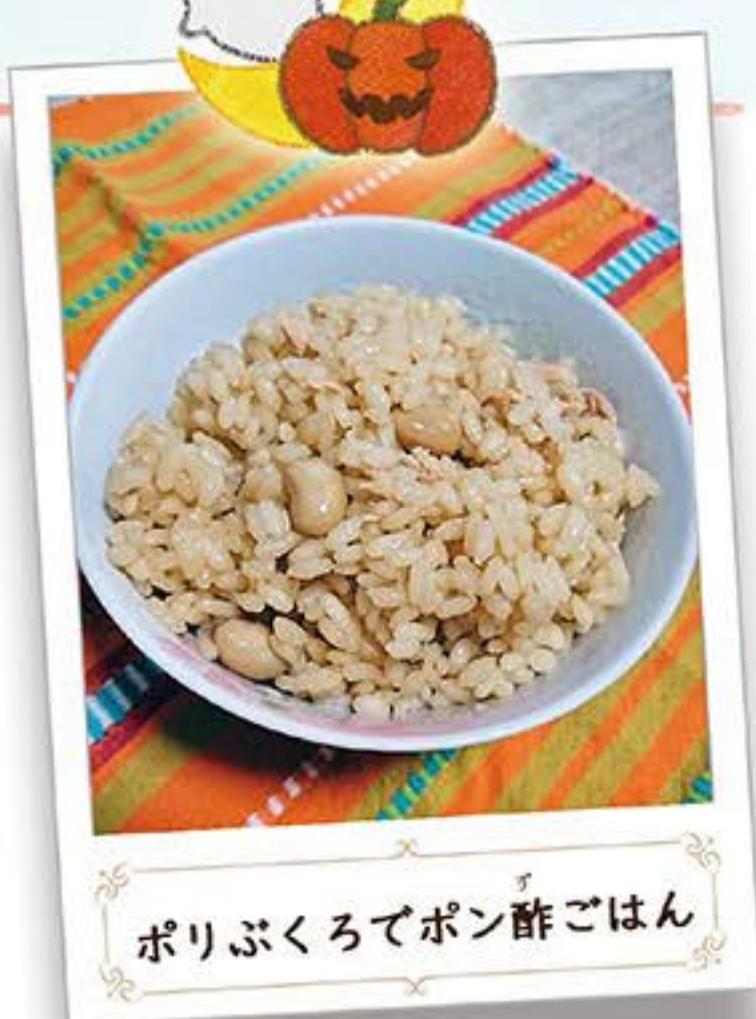
## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。



米は稲の種子で、日本では多くの人々が米を炊いたご飯を主食にしています。  
災害や停電などで電気が使えない時は、ポリ袋でご飯を炊くことができます。  
防災ごはんとして覚えておくと、もしもの時に役立ちます。



## 豆知識

- ① 米と水とポン酢をポリ袋に入れ、なるべく空気を入れないようにし、余裕を持たせ
- ② 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ③ ①を鍋に入れ20分煮る（鍋肌にポリ袋が当たらないように気を付ける）。
- ④ 火を止め蓋をしてそのまま15分おく。
- ⑤ 袋を開けて大豆とツナを混ぜる。

用意するもの  
白米 100cc 水 100cc ポン酢 20cc  
C.O.O.P. 大豆ドライパック 適量  
ツナ缶 適量  
食用ポリ袋（半透明で耐熱仕様のもの）  
カセットコンロ、鍋、水

いつしょにつくろう!!

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

ちよつと  
かきに  
いているんだ

梅雨のころに  
さくんだつて  
らいねんの  
つゆのころに  
さがしに  
いってみよう



きいろつぽい  
しろい花だけど  
わかばといつしょに  
さくから 目立たなくて  
さきづけにくいみたい

秋になると木にかきがなつてゐるのを見たことがないなあ  
木に花がさいているのはよく見かけるけど、



か  
き



東アジアが原産。日本には鎌倉時代に伝わったとされています。大きく分けると甘柿と渋柿に分けられ、渋みの原因のシブオール（タンニン）の状態で違ってきます。ヘタが緑色で隙間なくくっついている、実が濃いオレンジ色、ずっしりと重いものがおいしいとされています。



## フルーツサラダ

- ① 柿とりんごの皮をむいて、  
いちょう切りにする。

② りんごを塩水に浸して、変色を防ぎ、  
ザルに上げて、水気を切る。

③ みかん、レーズンとともに盛りつけ、  
マヨネーズをかける。

材料	(2人分)
柿	—4個
みかんの缶詰	適量
りんご	—4個
レーズン	適量
マヨネーズ	適量
作り方	カタ

いつしょに  
つくろう!!

人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべもの

## ごぼう

しつてるごぼう  
あつたかな?

きらきらひかる

きんごぼう



さながき

やわたまき



おでんに でんと  
ごぼうてん

ごぼうぬき



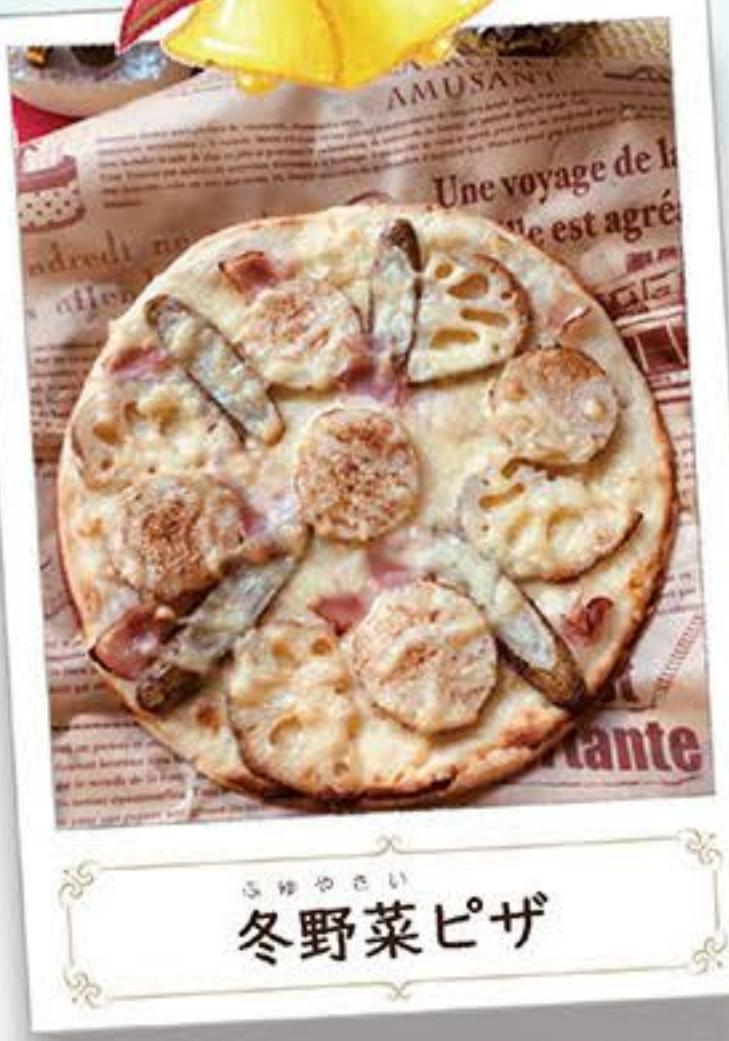
はごぼう



すごぼう



**豆知識** 中央アジアが原産。日本には平安時代に中国から伝わり、薬用と食用に使われ、食用にしている国は日本と韓国以外ほとんどありません。食物繊維が豊富で皮にはポリフェノールを含みます。文中の「きんごぼう」は「宇陀金ごぼう」のこと。雲母を含む土で作られるためキラキラ光ることから名づけられました。大和野菜のひとつです。



④ チーズをかけて  
で5分焼く。  
③ ①を多めの油で  
ピザ生地に、和風  
ソースをぬり、野  
菜、

② ベーコンをのせる。  
230°Cに温めたオーブン

作り方  
① 冬野菜は皮ごと使うので流水できれいに洗う。  
② レンコンは薄切りにする。  
長いものは、ひげ根を抜いて厚めに切る。

市販のホワイトソース 大さじ4  
白みそ 小さじ一（混ぜておく）  
・ 和風ソース  
・ ピザ用チーズ 30g  
・ 市販のピザ生地 2枚  
・ 冬野菜

ごぼう、れんこん、長いもなど適量

いつしょにつくろう!!

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

その10

# そら&だいちの たべもの

## 牛乳

牛乳はつよい

たんぱくしつ、ビタミン、カルシウム  
からだにだいじがつまってる



牛乳は

なかよし

牛乳は

へんしんする

チーズ

ヨーグルト

バター

アイスクリームに

ホワイトソース

ココア

こ้ちゃん

つよくてなかよしでへんしんする

牛乳はヒーローみたいだね



### 豆知識

たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている優れた食品。日本人に不足しがちなカルシウムを牛乳・乳製品で効率よく摂ることができます。日本では近代以前は普及しておらず、広まったのは明治以降。戦後、GHQより支援された脱脂粉乳を学校給食に使用したことから、大きく普及しました。



ミルクういろう

- ① ボウルに薄力粉と砂糖を入れよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつダマにならないように混ぜ、バニラエッセンスを入れザルでこす。
- ③ 牛乳パックに流し入れ、口を閉じる。
- ④ 閉じた口が上になるよう牛乳パックを横に倒し（横にしてもこぼれないので大丈夫）、レンジ600Wで約6分加熱する。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。
- ⑥ 冷やし固まつたら牛乳パックを切り開き、取り出す。

### 作り方

材料	牛乳	300ml	薄力粉	100g	砂糖	70g
☆容器は電子レンジに対応するもの。今回は一リットルの牛乳パックを使って作りました。						

いつ  
つくろう!!

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべきの たまご

## たまご

たまご、まご、まご、なまたまご、  
ぱかーんと、きれいに、われるかな？

ごはんにかけて、おしょうゆを「し」と  
たまごかけごはんの、できあがり



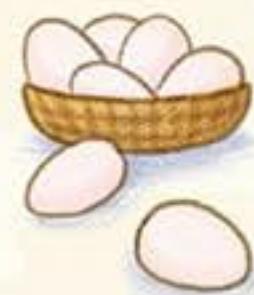
たまご、いろいろ、ゆでたまご、

ひとりで、じょうずに、むけるかな？

つぶして、おしおとマヨネーズ、

たまごサラダの、できあがり

おててをあわせて  
いただきます！



**豆知識**

たまごの殻の色は親鶏の種類で違います。白い羽の鶏は白いたまご、茶色の羽の鶏は茶色（ピンク）のたまごを産みます。たまごを割った時に見える白い紐のようなものは「カラザ」と呼ばれるたんぱく質です。取り除かずに食べましょう。賞味期限は「生で食べる」期限。過ぎても早めに加熱調理すればおいしく食べられます。

いつしょに  
つくろう!!



簡単チョコケーキ

材料	(7×9センチパウンド型2個分)
たまご	2個・バター
板チョコ	100g・砂糖

準備	
卵とバターを室温にもどす	

- 作り方
- 卵をボウルに割り入れ、さいばしでときほぐす。
  - 耐熱ボウルに板チョコを細かく割り、600Wの電子レンジで、一分30秒加熱して溶かす。
  - ②に砂糖、バターを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
  - ①を少しずつ加えて、つやが出るまでよく混ぜる。
  - 20度に温めたオーブンで、15分焼く。

## 人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。



# 食べる

みんなで食べる ひとりで食べる  
すきなものを食べる 苦手だけど食べる  
自分で作って食べる

作ったものを作つて食べる  
みんなどうして食べる



楽しく食べる  
おいしく食べる



食べ物には 人の 家の 地域の 国の歴史があり  
食べ物は あなたの元気と からだと 未来を作る

どうしてトマトは赤くなる?  
どうしてたまごはかたまるの?



食べるこことは たいせつなこと  
いたさまでした



## 豆知識

しらすとは、イワシの稚魚のこと。釜で茹でただけのものを釜揚げしらす、釜揚げの後で乾燥させたものを乾燥しらす（しらす干し）、そして干してしっかりと乾燥させたものをちりめんじゃこと呼びます。地域により呼び方が違うこともあるようです。柔らかいものは水分が多くて食べやすく、乾燥させたものは日持ちが良くなります。



しらすごはん

いつしょにつくろう!!

### 材料 (4人分)

米	2カップ	しらす干し	50g
奈良漬	50g	大根葉(茹でたもの)	50g
昆布	3センチ角		
「調味料」酒	大さじ1	しょうゆ 大さじ1	

みりん	大さじ1/2	粉末かつおだし少々	
-----	--------	-----------	--

### 作り方

- ①米を洗つて、15～30分置く。昆布を加え、いつもの水加減で炊く。
- ②しらす干しを熱湯に通して、ザルに上げる。
- ③大根葉を茹でて、みじん切りにする。
- ④鍋に調味料と②・③を入れ、軽く火を通す。
- ⑤ご飯が炊きあがつて全部をまぜたら、できあがり。

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら&だいちの たべもの たべしがん

その13

生クリームにすわって  
おすまし

タルトの上で

おしくらまんじゅう

おさとうといっしょに

ミルクの海

おなべで ぐつぐつ

いいにおい



あかくて

あまくて

すっぱくて

章姫

古都華

アスカルビー

いちごの旬は  
いつかな?

いちご

## いちご



いちごはバラ科の植物。分類上、野菜として扱われることもあります。日本には江戸時代にオランダから伝わりました。11月から5月まで栽培され、冬によくお店で見かけますが、旬は春。赤くてガク(へた)が反っているものが甘くておいしく、大きくても小さくても味は変わりません。

## いっしょにつくろう!!



## いちごのマフィン

材料	(マフィンカップ約7個分)
いちご(小粒)	150g
グラニュー糖	50g
卵2個	30g
サラダ油	50g
ホットケーキミックス	200g
牛乳	大さじ2
砂糖	60g

### 作り方

- ①いちごはヘタを取り、半分に切って冷ます。
- ②①を600Wのレンジで一分加熱して耐熱容器に入れ、グラニュー糖をまぶす。
- ③ボウルに卵、砂糖、牛乳、サラダ油、ホットケーキミックスの順に加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④最後に②を加え、ざっくりと混ぜ、カッピに入れる。
- ⑤180度に温めたオープンで25分焼く。

## 人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべもの がん

その14

貝  
かい

お汁の中に  
あさり

しじみ  
はまぐり



ほたて  
あか貝  
つぶ貝

おすしで食べたい



アワビのステーキ ボンゴレビアンコ

カキフライ サザエのつぼやき

貝つていろいろあるんだね

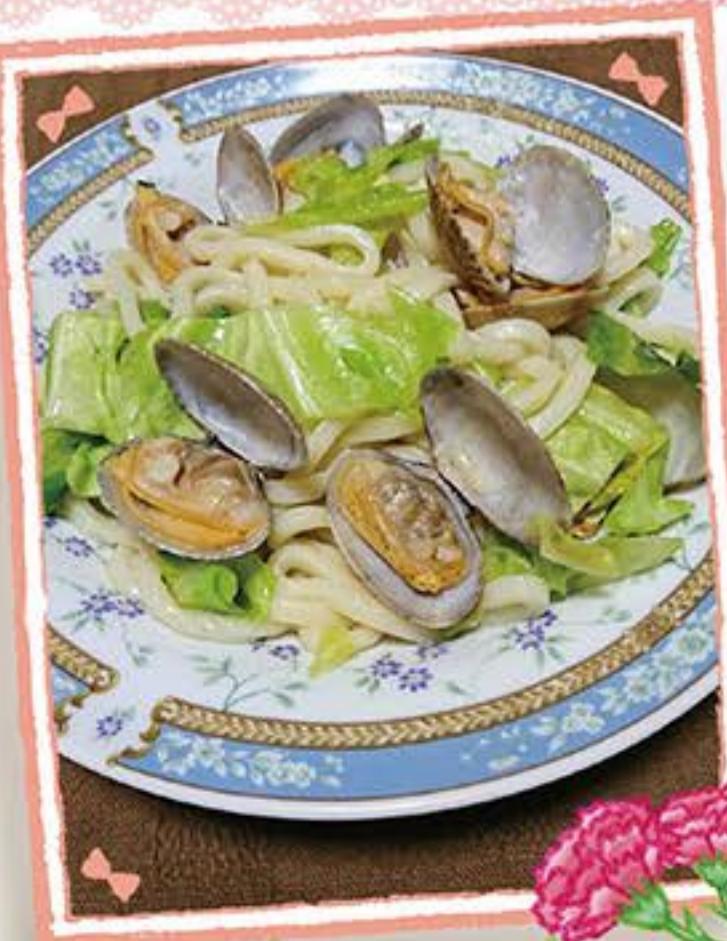


貝  
かい  
これも



貝は貝殻を持つ軟體動物。日本列島の各地で多くの貝塚（昔の人が食べた貝殻などを捨てた跡）がみつかっていることから、貝が古くから食べられていたことがわかります。全体的にカロリーは低めで、水分が多く、たんぱく質、ミネラル、ビタミンを含んでいます。多くの貝は、身が太る冬から春が旬。

## いっしょにつくろう!!



- あさりとキャベツの焼きうどん**
- 材料 (2人分)**
- |                |      |          |      |
|----------------|------|----------|------|
| あさり(殻付き)       | 200g | うどん      | 2玉   |
| キャベツ           | 200g | ニンニク     | 一かけ  |
| ごま油            | 小さじ1 | 大きさじ1    |      |
| 【調味料】オイスター・ソース | 小さじ1 | 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
- 作り方**
- ①あさりは3%の塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗う。
  - ②うどんは茹でてザルにあげておく。
  - ③キャベツはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
  - ④フライパンにごま油とニンニクを入れて中火にかけ、あさり、キャベツを入れたらフタをして蒸し焼きにする。
  - ⑤あさりの口が開いたらうどんと調味料を入れ、2~3分炒める。

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら&だいちの たべもの たべしきの かん

## こんにゃく

「こんにゃくはなにからできる?  
こんにゃくはこんにゃくいもから

できるんだよ



春になつたらまたうえて  
秋にほつて冬はねんね

春にうえて秋にほつて

冬はさむいからおうちでおやすみ

こんにゃくをつくれるおいもになるんだよ

やつとやつと



そしてまたまた春にうえて秋にほつて



こんにゃく芋の原産地は東南アジアや熱帯地域。日本には仏教が伝わった頃にやってきました。  
原料として使えるようになるには3年かかります。花はとてもくさいにおいがします。こんにゃくは低カロリーで、お腹を掃除する食物繊維、皮膚を保水するセラミドを含んでいます。

## いっしょにつくろう!!



- 材料 (2人分)**
- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| こんにゃく 1袋 (250g)   | 人参 2cmくらい        |
| 干し椎茸 2~3個 (戻す)    | 豚こま切れ肉 50g       |
| ピーマン 2個 ちくわ一本     | ごま油 大さじ1 (炒め用)   |
| 「調味料」砂糖 大さじ1      | しょうゆ 大さじ2 酒 75cc |
| (椎茸の戻し汁があれば酒の分量から | その分減らす) コショウ 少々  |
- 作り方**
- ① こんにゃくは下茹でして食べやすい大きさに切る。その他の材料は細切りにする。
  - ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒め、豚肉、他の材料も炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。

## 人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

そら & だいちの  
たべもの  
たべしがん

その16

半月

みどりのまんまる  
ほうちょうで ザくつと  
はんぶんこ

すいか

ああ 夏だね  
あかくて あまくて  
さつさつさつ  
みずみずしい

スプーンで すくう?  
そのままかじる?

さんかく  
ひとつくち  
だい



原産はアフリカ。日本には室町時代以降に伝わりました。水分が豊富で、糖分とカリウムなどミネラルを含んでいます。冷やしすぎるとおいしさが落ちるため、食べる直前に冷やす程度に。奈良県は、昔はすいかの大生産地でした。現在も日本のすいかの種の80パーセントは奈良で作られています。

## すいかのスムージー



材料 (一人分)  
すいか (皮を除く) 120g  
バニラアイス 60g

120g

- 作り方
- ①すいかは種を取り、2cmくらいの大きさに切って冷凍庫に入れて凍らせる(一時間)。
  - ②すいかとバニラアイスを、ミキサーにかけてコップに注ぐ。ミントの葉などあれば飾る。

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら&だいちの たべきの たべきの

その17

## かぼちゃ

ちゃんとおいしく  
できただよ  
かぼちゃで  
ぼくがつくったよ  
なんだか たのしい



きんようび  
きんぴら  
ぶりん  
ぱん



かぼちゃの旬は「収穫される夏」と「食べごろの秋から冬」の2回あります。かぼちゃは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられ、日本かぼちゃは中央アメリカ原産、西洋かぼちはアフリカが原産です。ペポかぼちは形や色のバリエーションが豊富で、ズッキーニはペポかぼちゃ。ヘタが枯れて乾いているものが熟していておいしいです。

## いっしょにつくろう!!



- ツナとかぼちゃの揚げないコロッケ**
- 材料 (2人分)**
- |                  |              |
|------------------|--------------|
| かぼちゃ             | 1/4個 (約350g) |
| スライスチーズ(とろけるタイプ) | 3~5枚         |
| ツナ缶              | 1缶           |
| オリーブオイル          | 大さじ1~2       |
| パン粉              | 適量           |
| 塩コショウ            | 適量           |
| 入れ、ほんのりキツネ色に炒める。 | お好みでパセリ      |
- 作り方**
- ① 種を取り除いたかぼちゃをラップに包み、レンジでやわらかくする。600Wで5分程度。
  - ② フライパンにオリーブオイル、パン粉を入れ、ほんのりキツネ色に炒める。
  - ③ かぼちゃを皮ごとフォークでつぶし、塩コショウ、油を切ったツナを混ぜる。
  - ④ ③を直径3cmくらいに丸め、チーズコロッケひとつに1/2枚を丸めて、炒めたパン粉を全体につける。
  - ⑤ アルミホイルを敷いたオーブントースターで焼き色をつける。お好みでパセリをかけてできあがり。

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら&だいちの たべきの かんづめ

その18

れいぞうこの すみっこに  
ちよこんとすわる かんづめひとつ  
なかは なにかな?  
ぱっかん! あけてみよう

あまいにおい おいしそう

ぼうさいリュックの おくふかく  
ごろんとこころがる かんづめひとつ  
なかは なにかな?  
ぱっかん! あけてみよう

ほら、ここにもかんづめひとつ  
ふかふか大豆だいすが ギューギューギュー  
こうばしいにおい おいしそう



## かんづめ

**豆知識** CO・OP商品でおなじみのドライパックとは、あらかじめ水戻しした素材や、軽くボイルした素材を、缶やレトルトパウチに詰め、素材に含まれる水分で蒸し上げる製法です。素材の持つうま味や風味が水に溶け出さずなく、素材本来の食感を味わえることが特徴です。加熱しているので、そのまま食べることができます。CO・OP商品では、大豆、ひじき、ミックスビーンズなどがあります。

## いっしょにつくろう!!



① ツナコーン、ミックスビーンズ、  
ケチャップ、ガーリックソルトを  
ボウルにすべて入れて軽くまぜる。  
② 器に盛り付け、コショウをかける。

材料 (4人分)

ツナコーン一缶

ミックスビーンズ一缶

ケチャップ 小さじ2

ガーリックソルト (あれば) 少々

なければ 塩少々 コショウ 少々

(ふだんのおかずにも、  
もしもの時にもかんたんに作れます)

## ツナコーンと ミックスビーンズの ケチャップ和え

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべきの かん

その19

## きのこ

きのこは はえる  
きのこは のびる  
きのこは かある  
きのこは よりそう



しいたけ エリンギ  
まいたけ まつたけ  
なめこ きくらげ マッシュルーム

にもの あげもの  
いたもの  
たきこみどりはんに おしいもの

きのこは はえる  
きのこは いろどる  
きのこを あじわう  
きのこは おいしい



古くから食用にされ、「万葉集」には奈良高円山のきのこの記載があります。原木栽培は秋と春、菌床栽培は一年中収穫できます。きのこ類は洗うと風味が落ちるので、汚れやほこりは湿らせたキッチンペーパーなどで拭き取りましょう。

### いっしょにつくろう!!



※しいたけの大きさによって調味料の量は調節してください。

④オーブントースターで3~5分程焼く。

①しいたけは石づきを取り、かさの内側を上にして酒を振りかける。  
②①の上に白味噌を薄くぬる。  
③オーブントースターの天板に②のせ、マヨネーズと青のりをかけ  
る。

### 作り方

材料 (2~3人分)
しいたけ (大) 6枚
マヨネーズ 大さじ3
白味噌 小さじ2
酒 少々 青のり 少々

## マヨネーズ焼き

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

# そら & だいちの たべしきの がん

その20

えびは どこにいる？

川の中 海のそこ

すなの上を こそこそと あるいてる  
水中でふかふか およいでる  
にげるときは うしろむき

えびは ここにいるよ

フライ てんぷら ピラフにチャーハン

グラタン ドリア カレーにサラダ  
ぎょうざ アヒージョ エビチリ やきそば

にぎりすしに ちらしずし

えびは みんなのにんきもの



## えび



長いひげと腰が曲がった形から長寿の老人を思わせ、縁起が良いと言われるえび。果物のぶどう（葡萄）の色に似ていることから、ぶどうを表すことば「えび」と呼ばれるようになりました。葡萄色を「えびいろ」とも読むのはそのためです。

## いっしょにつくろう!!



**作り方**

- ①さやいんげんは筋を取って3~4cmに切る。
- ②出し汁、みりん、しょうゆを煮立て、その中に①とほぐしたしめじを加え、やわらかくなったらえびも入れて、えびの色が変わったら、溶き卵を中心から外に向かって流し入れる。
- ③②が半熟状になつたら火を止めてふたをし、1~2分蒸らす。

材料  
(4人分)

卵 3個  
さやいんげん 80g

しめじ 1パック

出し汁 1.5カップ

みりん 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

# えびといんげんの 卵とじ

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

「んーんーん　「んばんは  
なんだかとつても　いいにおい  
こんもり　おでんはできましたか  
こんばんは　キッネさん  
こんやのこはんが　できましたよ  
おいしい　おいしい　おでんです  
おだしは　こんぶで　とりました  
さあさあ　みんなで　たべましょ

「んんんん ドアをたたくおと  
あけると キツネのおとこのこ  
はなをくんくんさせている

ぼくは おでんがたべたいの  
これで つくつてくださいな  
「んにちは キツネさん  
「んやの ごはんに つくりましよう  
「んなにおおきな だいこんだから  
おなべい ぱい できますよ

「んーんーん ドアをたたくおと  
あけると キツネのおとーのい  
まつしろなだいーん ががえてる



# だいこん



原産国には諸説ありますが、エジプトでは紀元前から栽培されていたと考えられます。日本には奈良時代には伝わっており「日本書紀」にも記載があります。春の七草の「すずしろ」とは大根のことです。

いっしょにつくろう!!



材料 (2~3人分)	
大根	250 g
麻婆豆腐の素	1袋
青ねぎ	適量
水溶き片栗粉	適量
作り方	豚ミンチ 100 g 水 150 ml ごま油 大さじ1
①大根の皮をむき、小さめの拍子切りにする。	②鍋にごま油を熱してミンチ肉を炒め 大根と水を加えて大根が柔らかくなるまで煮込む。
③麻婆豆腐の素を入れ、最後に小口切 りにした青ねぎと、水溶き片栗粉を 加える。	

麻婆豆腐の素を使

# 使つて

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

その  
22

## もち

まるもち きりもち かがみもち

おどうに ひしもち かしわもち

あべかわ はぶたえ さくらもち

ばたもち おはぎ おぜんざい



新  
あたら  
しい きせつ  
感謝  
かんしゃ  
する きもち  
ハレの日  
ひ  
に おもち  
ケの日  
ひ  
も おもち



晴  
は  
れ着  
ぎ  
は  
れ舞  
ぶ  
台  
たい  
や、  
晴  
れ着  
ぎ  
の  
ハ  
レ  
だ  
ね

ハ  
レ  
の  
日  
ひ  
は  
特  
別  
な  
日  
ひ  
、  
ケ  
の  
日  
ひ  
は  
普  
通  
の  
日  
ひ  
の  
こ  
と



餅米を加工して作る食品。蒸した餅米を杵でついたつき餅と、練った粉を蒸しあげた練り餅があります。正月やひな祭りなどの年中行事や、節目の祝いごとに欠かせない特別な食品でしたが、近年は普段の料理にも気軽に使われるようになりました。

## いっしょにつくろう!!



⑥ 170°Cの油で揚げる。

り留める。

クル卷いて、巻き終わりに水をぬ

手前中央に大葉、おもち、明太子  
を乗せ、両端を折りたたみ、クル

⑤ 春巻の皮を△になるように置き、  
④ 大葉を縦半分に切る。

③ 春巻の皮を斜め半分に切る。

① おもちを8ミリ角に切る。

② 明太子の皮を取り、ほぐしておく。

**材料 (10本分)**  
おもち 1~2個  
辛子明太子 大きめ一腹  
春巻の皮 5枚  
水  
揚げ油  
大葉 5枚

## おもちのミニ春巻

## 人物紹介



ならの そら & だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

かんぶつは きらんたちのどりよくで  
たくさんの人たちの恵み  
たのむけて

おひさまの恵み  
風の力  
かんぶつは  
こんぶ  
おまめ  
フルーツ  
かつおぶし

きりばしだいこん  
かんてん  
こうやどうふ  
干ししいたけ  
かつおぶし

いいことばかり！

れいどうこにいれななくても  
ながくほんできる  
おいしくなる  
えいようがふえる

かわかすと  
水がぬけて  
かるくなる  
ちいさくなる



## かんぶつ

# そら & だいちの たべきの がん

その23



### 豆知識

野菜、果物、海藻、魚介類などの食材を乾燥させて、水分を抜いた食品。天日干し、温風や冷風をあて、水分を飛ばすなどの方法で作ります。長期保存ができ、食べる分だけ戻して使うため、フードロスの削減にもなります。

## いっしょにつくろう!!



- 材料 (2人分)**
- |        |        |        |     |
|--------|--------|--------|-----|
| ふしそうめん | 50g    | 干ししいたけ | 小一個 |
| しめじ    | 50g    | えのきだけ  | 50g |
| おくら    | 一本     | たまご    | 一個  |
| 片栗粉    | 小さじ1/2 | きざみのり  | 少々  |
- 調味料**
- |        |              |      |      |
|--------|--------------|------|------|
| A      | だし2カップ       | 酒    | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 小さじ1/2       | しょうゆ | 小さじ1 |
| 片栗粉    | 大きさじ1/2と同量の水 |      |      |
- 作り方**
- 干ししいたけをぬるま湯で戻し、薄切りにする。
  - おくらはサツとゆで小口切りにする。
  - ふしそうめんをたっぷりのお湯で2分ゆでる。
  - Aを鍋に入れ火にかけ、そうめん、具材を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ときたまごを回し入れ、できあがり。きざみのりをかけて熱いうちにどうぞ。
- ☆ そうめんを吊るして干すとき、麺の上下にできる丸く曲がった部分を「ふし」と言います。

## 人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。  
だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

そら & だいちの  
たべるきのん

# ブロッコリー

こんもり もこもこ ブロッコリー  
カリフラワーと にているね  
ロマネスコも にているね

みんな キャベツの なかもだよ



こんもり もこもこ ブロッコリー  
サラダだけだと もつたいない  
おいしくいたべかたみつけよう

こんもり もこもこ ブロッコリー  
もこもこは 花のつぼみ  
綠黄色野菜だよ

くきもおいしく たべられるよ

こんもり もこもこ ブロッコリー



地中海沿岸が原産の緑黄色野菜。キャベツの野生種をイタリアで品種改良して作されました。日本には明治時代に入って来ましたが、広く食べられるようになったのは1980年代からです。紫色のブロッコリーは茹でると緑になります。

## いっしょにつくろう!!



### 餃子の皮で ブロッコリーキッシュ

材料 (4人分)

ブロッコリー 1/2房 ツナ缶 1個  
マヨネーズ 大さじ1  
卵 1個 塩 こしょう 適量  
餃子の皮 10~12枚 ピザ用チーズ 適量  
牛乳 大さじ1

①ブロッコリーは軽く茹でる。  
②ツナ、マヨネーズ、牛乳、卵、塩

こしようを混ぜ合わせる。

③シリコンカツプかアルミカツプに  
餃子の皮を敷き、②をカツプの半  
分くらいまで入れ、ブロッコリー、  
チーズをのせる。

④オーブンまたはオーブントースター  
で200°Cで15分焼く。

こんがり焼けたらできあがり!  
\*オーブントースター オーブンで  
焼く時間は、温度や機種により  
調整してください。