

親子で食育クッキング

主催：奈良佐保短期大学生活未来科食物栄養コース
*日本フードスペシャリスト協会「食に関する一般向け啓発事業」

今日の予定

- ・ **収穫体験** 農園・夏野菜の鉢から野菜を収穫しましょう。
 - ・ この野菜はなに？ 何色かな？
 - ・ どんな花が咲いてるかな？
 - ・ どんな状態でなってる？
 - ・ どれを収穫しようかな？
 - ・ 野菜の肌はツルツル？ギザギザ？ボコボコ？
- ・ **クッキング**
 - ・ まずは、しっかり手を洗いましょう。
 - ・ 野菜もしっかり洗いましょう。 土や虫など残っていませんか？
 - ・ どうやって切るのが切りやすいかな？
滑らないように、安定するように、いろいろ試してみましょう。
 - ・ 野菜のお腹の色は何色？ 観察もしっかりと。
- * 包丁や熱いものなど危険がいっぱい。周りをしっかりみて気をつけましょう。
- * みんなで分担・協力しておいしい料理を作りましょう。
- ・ **みんなで収穫パーティー**
 - ・ きちんと座って、たのしく食べましょう！
 - ・ 自分で作った料理はどんな味がするかな？
 - ・ 野菜はどんな形に変化したかな？
- ・ **野菜ともっと仲良く!!**
折り紙、ぬり絵、ゲームで野菜と遊ぼう！

今日のメニュー

カラフル手作りピザ

ポテトサラダ

夏野菜たっぷりスープ



カラフル手作りピザ

ピザ生地から手作り。ちょっと本格的なピザを作ってみませんか。

トマトソースをぬって、ベーコン、ピーマン、コーン、ナスなど彩り豊かな具材をのせて見た目にも、味も楽しめる、カラフルピザをつくりましょう!!

材料 (直径約20cm2枚分)

<ピザ生地>

強力粉	100g (1/2カップ)
薄力粉	100g (1/2カップ)
塩	3g (小さじ1/2)
イースト	1.5g
砂糖	2g (小さじ1/2弱)
ぬるま湯	120~150cc
オリーブ油	13g (大さじ1)

<簡単トマトソース>

トマト水煮(缶)	1缶(400g)
タマネギ	100g(約1/2個)
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	2g(小さじ1/3)
コショウ	少々

乾燥バジルやオレガノを加えるとより本格的なソースになります。

<トッピング>

ベーコン、ハム、ソーセージ、卵、チーズ
玉ねぎ、ピーマン、トマト、季節の野菜、きのこなど



作り方

ピザ生地

ふるった粉に塩、イースト、砂糖、ぬるま湯(40)を加えてこねる。

生地がまとまったところに、オリーブオイルを加えて生地がなめらかになるまでさらにこねる。
オリーブオイルを一度にまとめて加えると、滑ってこねにくいので、少しずつなじませていくとよい。

鏡もちのように生地をきれいにまとめ、ラップが生地につかないようにボールにかぶせ、容積が2倍になるまで発酵させる。

オープンの発酵機能を使用する。又は大きめのボールに湯を張り浮かせる。

夏場は少し日の当たる場所に置くとよい。

の生地を打ち粉(強力粉)をした台又はまな板に出し、上から押してガス抜きをする。
1/2に分割し、下側に生地を折り込むようにして生地を均一化し、形をだんご状に丸く整える。
生地を10分間休ませた後、麺棒でのばし、丸く形を整える。
生地にフォークで穴をあけ、250 のオーブンで約2分焼く。

ソース

タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。

厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク炒めて香りをだした後、タマネギをじっくりと炒める。

におおまかにつぶしたトマトの水煮を汁ごと入れ、ローリエ、バジル、オレガノをいれ、弱火で1/3量になるまで煮詰める。塩、コショウを加える。

仕上げ

表面を乾燥させた の生地にトマトソースを塗り、お好みの具材をトッピングする。
250 で5~8分焼く(上面全体に焦げ目がつく)



ラタトゥイユ

今日はこれをベースに
スープにアレンジ!!

材料(4人分)

玉ねぎ	大1/2個
ピーマン	3個
ズッキーニ	1/2本
ナス	2本
トマト(完熟)	大1個
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ2・1/2杯
塩	小さじ2/3杯
コショウ	



添えに・・・

ガーリックトースト

{ バケット	8cm
{ ニンニク	1かけ
タバスコ	お好みで

作り方

野菜を切る。

- 玉ねぎ・・・1cmのくし形に、
- ピーマン・・・種をとって幅1cmにざく切り
- トマト・・・のさいの目切り
- ナス・ズッキーニ・・・厚さ1cmの輪切り
- ニンニク・・・皮をむいて半分に切る
- オリーブオイル、塩、こしょうを準備する。

厚手の煮込み鍋に、約1/2量のオリーブ油とニンニクを入れて中火で加熱し、オレンジ色になり、香りがでてきたら、玉ねぎ、ピーマンを強火でサッと炒める。

フライパンに、残りの1/2量のオリーブ油をいれ、熱くなったら、ナス、ズッキーニをいれて両面に焦げ目をつける。

に を入れ、トマトも入れて塩、コショウし、さっくりと混ぜ合わせ、**蓋をして弱火で煮崩れるまで煮込む。**

ガーリックトーストを作る。

ニンニクの切り口をバケットにこすりつけてトーストする。

皿にラタトゥイユを盛り、ガーリックトーストを添える。

好みにタバスコをかける。

熱々でも、冷やしてもどちらでもおいしく頂けます。

好みに唐辛子を入れてピリカラに、白ワイン、バジルなど入れても風味豊かに仕上がります。パンやパスタとの愛称もGood!!

