

母親委員会便り

R3.12.15

飯豊中学校

母親委員会

今年度の母親委員会の料理教室は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、農家レストランエルベのシェフ菅野衆治先生から教えていただいたレシピを、母親委員が子どもと一緒に各家庭で調理をしました。今回は「中学生に必要なカルシウムと鉄分を多くとれるレシピ」を菅野シェフに教えていただきました。

「中学生に必要なカルシウムと鉄分を多くとれるレシピ」

アジのチーズパン粉焼き

簡単☆生地なしキッシュ

母親委員長 孫田智子さん 3-2 孫田姫華さん 1-1 孫田翼さん

中学生に必要な栄養素(カルシウム・鉄分等)が手軽に摂れるレシピを考えてくださった菅野シェフに感謝します。こんなに簡単なのに、我が家の調理技術でもそれなりにオシャレなものに仕上がりが大満足でした。パン粉にオイル等を混ぜ合わせたものを上にかけて調理する方法は初めてでしたが、また別な食材でもやってみようと思った技術でした。カルシウムには神経を安定させる作用もあるようなので特に受験生にはもってこいのレシピだと思います。身体も心もぐんぐん成長する中学生へ、このレシピを参考にして日々の食事づくりを頑張りたいと思います。

菅野シェフありがとうございました!!



母親委員 伊藤香織さん 3-2 伊藤里穂さん

簡単☆生地なしキッシュは、簡単なのに手の込んだお料理に見え、とても美味しかったです。野菜がなかなか食べられない子供にも美味しく食べてもらえと思いました。分量どおり作ったのですがしっかりした味付けでそのまままで充分美味しくいただきました。

次回は塩を減らして、ケチャップをつけて食べてみたいと思います。

アジのチーズパン粉焼きは、ニンニクの香りとチーズの味が、アジの生臭さを消していてとても美味しかったです。パン粉が焼けてサクサクした食感も良かったです。青魚は塩焼きばかりでしたが、材料を混ぜて塗るだけなので簡単に出来て、また作りたいです。

どちらもオーブンで焼き上げるレシピでしたが、オーブントースターでも同様に作る事が出来ました。簡単なので、わが家の定番料理になりそうです。



母親委員 後藤千佳子さん 2-1 後藤和希さん

娘と2人で料理しました。
 効率的に作業するため、母はアジ担当、娘はキッシュを担当しました。
 娘はレシピどおりに慎重に計量しましたが、母は目分量よ、と適当に。
 そして、思わぬ事態に・・・
 久しぶりにスイッチを入れたオーブンから煙が・・・
 機嫌が悪いのか、日頃の手入りを怠っていたからか、これ以上稼働させれば身に危険が及ぶと察知しスイッチを切りました。2つの料理はどちらもオーブン料理、下ごしらえの済んだ材料をどうするかと考えた結果、アジはフライパンで、キッシュはコンロで調理することにしました。
 オーブンで作るのは少し趣が違いましたが、こんな料理もありかな、という出来栄え。家族みんなから「おいしい」と言われました。(オーブン料理であることは秘密)



母親委員 船山真理さん 2-2 船山優希さん

先日息子と2人で作りました。
 息子と2人で作るのは滅多にありませんでしたので楽しく作りました。
 キッシュも、チーズパン粉焼きも、手軽に作る事が出来、時間もかかりませんでした。息子は、キッシュが美味しかったと言っておりました。
 色々な材料を取り入れてまた作ってみたいと思います。



母親委員 後藤祥子さん 1-1 後藤葵さん

どちらのレシピもとても簡単で、おいしく作ることができました。
 「キッシュ」は、小さい子もおいしく食べられる味で、具材を工夫すると、苦手なものも食べられそうだなと感じました。
 「アジのチーズパン粉焼き」は魚をさばくのが苦手のため、スーパーでさばいてもらい、楽に作れました！小さいあじにしてしまったので、出来上がりは縮んで更に小さくなってしまったので、今度は大きいあじで作りたいと思います。



母親委員 大谷部紗織さん 1-2 大谷部陽斗さん

久しぶりに包丁を握った長男にドキドキしながら見守りましたが、野菜やベーコンを切るのは簡単すぎて、、三枚おろしに挑戦させてみてもよかったかな、と思ったところでした。
 どちらの料理も、パン粉をまぶすことなく(アジの上にかけるだけ)、生地なしキッシュ(パイ生地無し)と、子供だけでも調理できるような2品でした。
 子供に食べさせたいカルシウムやDHAなどを含んだ料理で美味しくできました。



リユース制服 在庫状況 *必要な方は学校へご連絡ください (担当: 佐原)

種類	在庫数	種類	在庫数	種類	在庫数
学生服(上) 160A	1	女子冬服165 (ネクタイなし)	1	男子ズボン 61	1
学生服(上) 165A	1	女子冬服170 (ネクタイなし)	2	男子ズボン 70	1
学生服(上) 175B	1	女子スカート66	2	男子ズボン 73	1
男子ワイシャツ半袖160B	2	女子夏服A160	1	女子夏服 サイズ不明	2

