

令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】



| 組 | 班

ごはん君

もくじ P.1

①のり P.2~4

②かき P.5~7

③きゅうり P.8

④トマト P.9

⑤米 P.10~11の半分までいっ

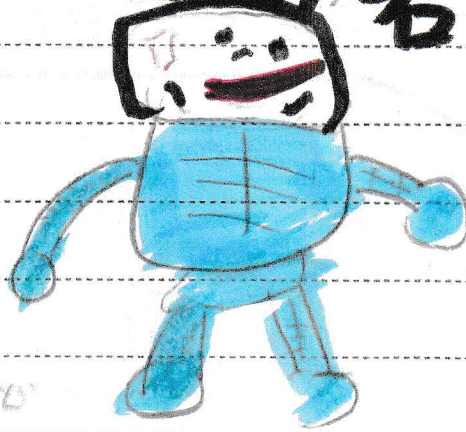
⑥のりうどん P.11の半分

⑦ふしどう P.12

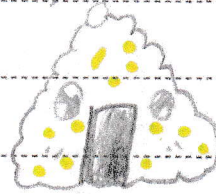
⑧いちご P.13

⑨系編集者の感想 P.14

⑩ガクタバQRコード(WEBSITE) P.15

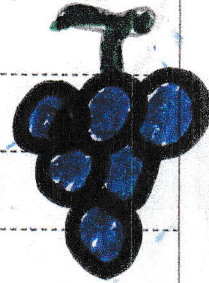
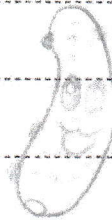
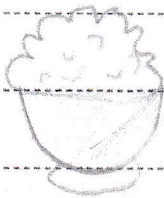


カグメちゃん



ガクタバとは...

このWEBサイトは、宮城学院女子大学タ井
ゼミと東松島市が協力し、東松島市に
住む子どもたちの運動や、
食育活動のために作られたサイト
です。



のり

のりーのりのしりかー

のりは、横の長さは19cmで、たての長さは21cmで3cmもちかいます。次に、のりのしり方は、海にあるのりをとってきて、みじん切りにし、のりをかくぶちのよなものに流し込み、のりすをとってみると、のりがくっついてるので、水をスポンジのような物でおして水分をとったのりすを3日〜4日かちかすとのりの出来あがりです。

のりの出来たてのにおいは生くさくて、作ったときよりもうすべろべろしており、作った時よりまたいびがるからです。

のりでごはんなどをつつむ時はツルツルの方ではなく、バツバツとしている方でつつみます。

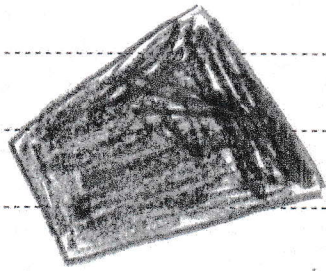
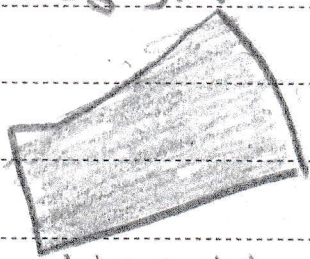


ツルツル



バツバツ

そして、作ったのりの色をと、こも黙
て食べてみると、少しくさくて、よひり
とよっぱいです。



作るまえ
(かわかす前)

作ったあと
(かわかしたあと)

のりの栄養は、ビタミン、ミネラル
や食物せんがいがあることや血をけ
うサラにしてくれる栄養があります。
なんと、のりは、外国人の人は
消化できないんです。

のりは、コレステロールを下げる
働きもしています。

のりをおいしく食べる方法は、
米につつんで食べる(おたきりなど)

・つゆなどする物に入れる。(ラーメンなど)

・そのまま食べる

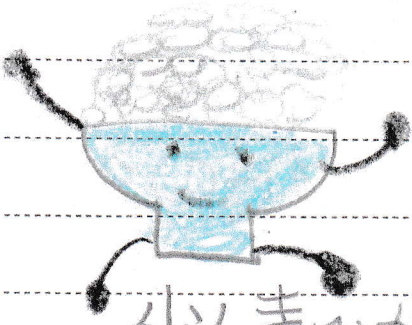
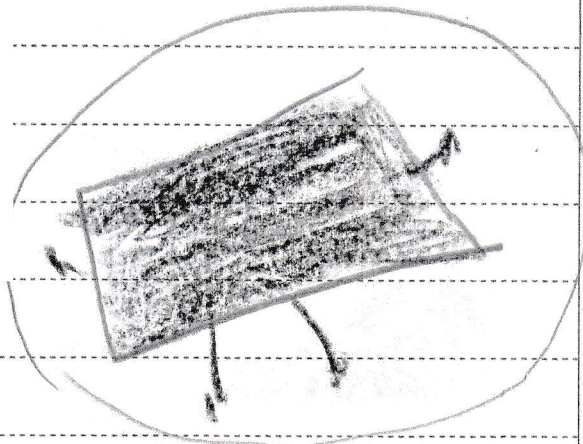
第1
第3
第2

のりは1883年にたん生してびん
などで売っていたことが分かりま
した。

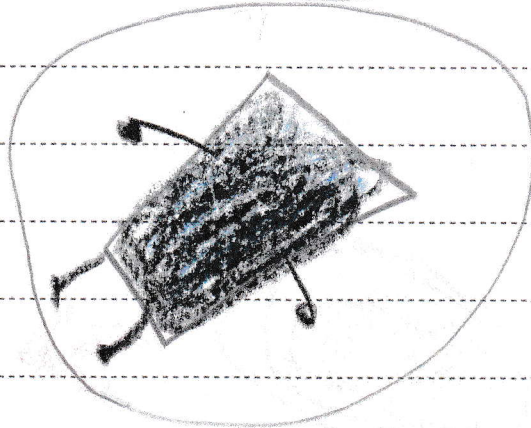
のりのしょうみきげんは3ヵ月〜
4ヵ月のあいだもちます。

これでのりのしょうかいを終わ
ります。

黒のり



少し青みか
あるのり



かき かきしょうかい

かきをむく方法

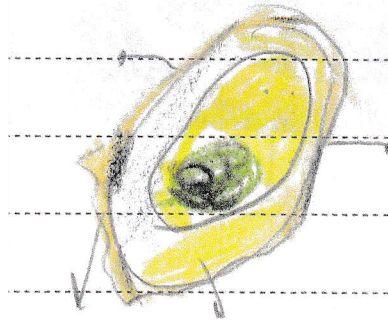
①貝を少しわる

②中身でくっついてるのをナイフで切る

③中身が開く

④おわり

かきは、海のツツクとよはれている。



むしかきをして食べる時はかきの色が白くなってくると食べられるサイン。

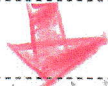


かき

かきーかきしょうかいー

かきの栄養

- ①かせやがんせん予防
- ②にんじんする体作り
- ③ビタミン(B12)つかえやすさため
まいを直す
- ④鉄分がある
- ⑤コレステロールを下げる
- ⑥集中力が上がる↑
- ⑦血を作る働き



かきには、たくさんの栄養があること
がわかる!?

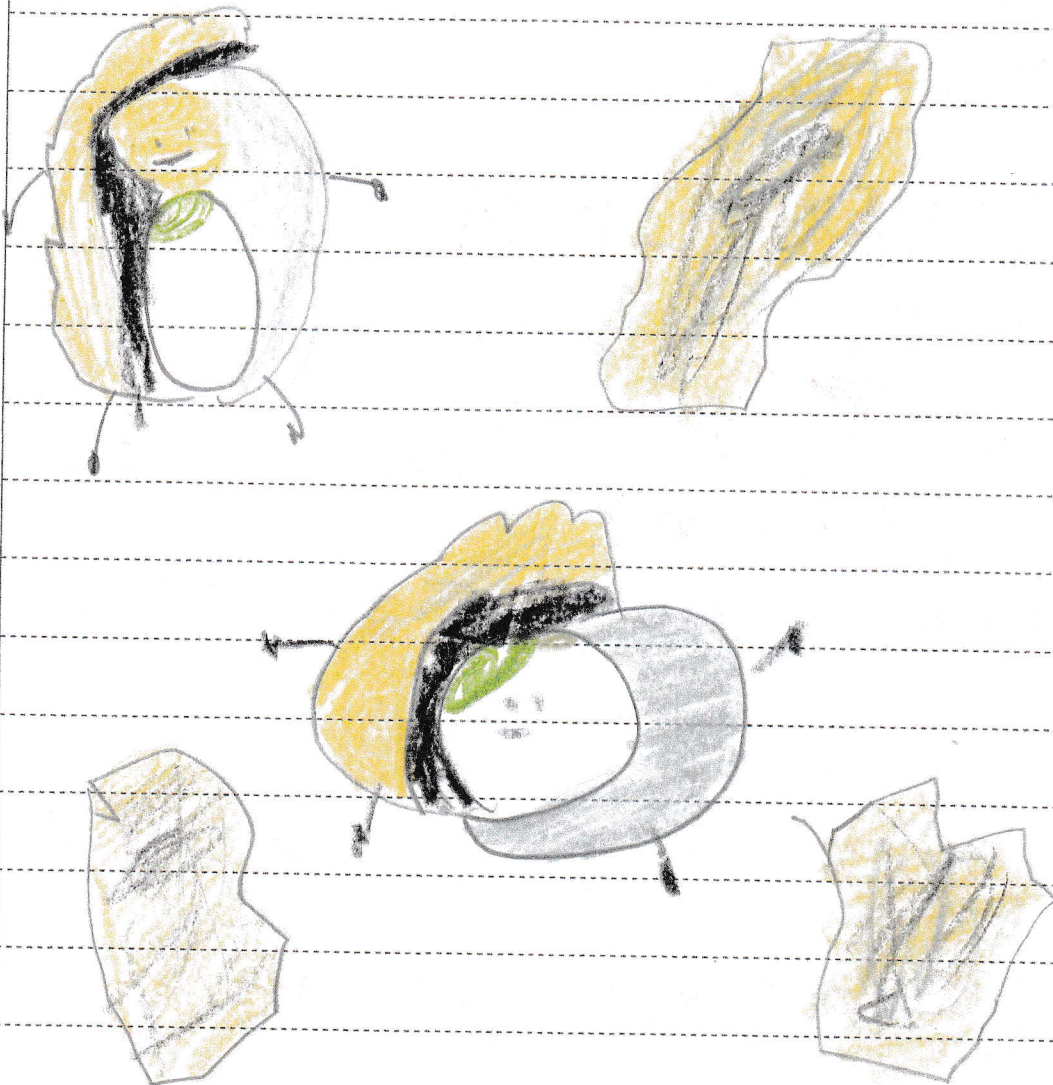
1日かきはおよそ10こまで(5こ)

かきのじじ。

- ①あはる → かきにころもをつけて
食べる。
- ②ゆきかき → ゆいて食べるかき
など。

かきのしょうかくの時期は、
冬の11月～4月にしょうかくしま
す。

これでかきのしょうかいを結
わります。



きゅうり

きゅうり(東松島産)をしょうかいします。

イグナルファームのきゅうりは、ビニールハウスでかんきょうせいぎょうを行ってきゅうりはばいしています。

通年いつでも食べることできて、かんきょうにやさしくけんこうにより美味しいきゅうりです。

もちろんとりたてのきゅうりは、食べると美味しいはかくべつです。

切るとキラキラと水分が光ります。

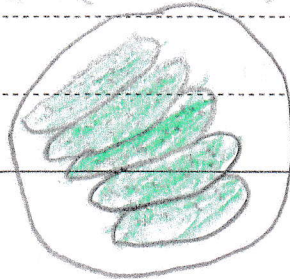
ほうふな水分をたもっているシャキシャキ感と

水分のフレッシュさがかわちます。

生でサラダで食べたりそのままおろしフクのが一番です。

土こうさいばいのきゅうりは昔ながらのあまみがあるきゅうりです。

ベンチさいばいのきゅうりはフレーチーな味でほのかにさんまがあり女小学生に人気です。



ミニトマト

ミニトマト(東松島産)をしょうかい
します。

イゲナルフォームのミニトマトは
松島わんが生み出す宝石のまう
なミニトマト。

宮城県東松島市をきょてんに、いちご
まうりミニトマトの生産していま
す。

この事業は、東日本大震災後の
2011年12月のわか手ひきいのうぎょう者
4人で立ちあげられました。

家も家方も農土也もすべてを失
い悲しみに包まれる日々の中で
「もうこれ以下はない。農業だけは取り
戻してやるそれならやってみよう
し心に決めました。」

イゲナルフォームのミニトマトは、ひりょうに
松島わんの海水を使用して11ミネラル
豊富な水をひりょうにしています。

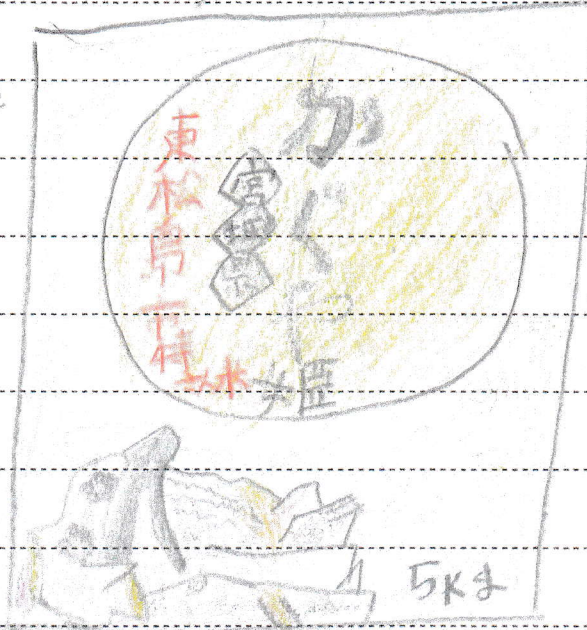
お米!

東松島市のお米、かぐや姫をしょうかいします。

まず、かぐや姫の特ちょうはお米1つぽ1つぽがしっかりとした食感を持ち、旨のあるかおり、やさしい甘みが特ちょうです。

しゅうがくが11月になるきくばんせいめんしゅ、その年の大取になる東松島特さん米です。

大取とは
大粒の粒を
とること



次に「かぐや姫」という名は光りかがやう美しい姫の意という意味があります。

次にかぐや姫は、ササニシキがとっせんへんりしてたんじゅうしたのがかぐや姫で、平成11年3月に品種登録されました。ふつうのりねはほか

出てから40~50日で成熟しますが、「かぐ女屋」は60~70日かけてじっくり成熟するちゅうばん生いんしゅです。ねばりと甘みが強く、一つぶ一つぶにうまさがいっぱい溢れていきます。まさに「天からさずかったお米」です。

糸売りのりうどんです。

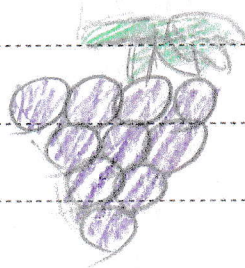
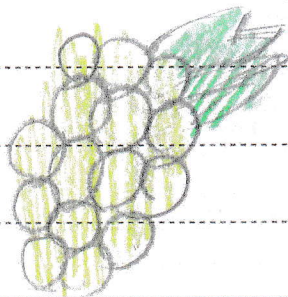
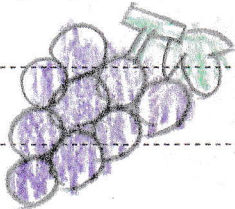
のりうどんの特長はかこに何度もこうしつけんじょうのある大曲浜で作られたのりをほんまっじょうにして、生地にねりこんだうどんです。のりの風味たっぷりの香りと食感が人気です。次にのりうどんを作った人は大森のぶかつが考案したもので、当時大曲浜でのりりょうしをいとなんでいたあいざわふとしさんの父勝利さんと二人で作ったものでした。が、しんさいをえてからはむす二さんの^{じい}太さんがたんせいをこめて育てたのりを使用しています。

最後にのりうどんのオススメの食べ方です。冷たい水でしめて食べる「ざるのりうどん」きゅうとしましためんは歯ごたえがさらにまし、つるんとしたノドごしがたまらない食感となっています。

のりうどん！

ぶどう

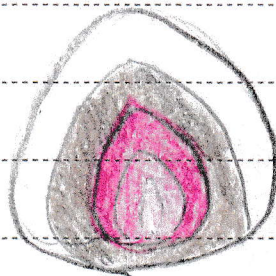
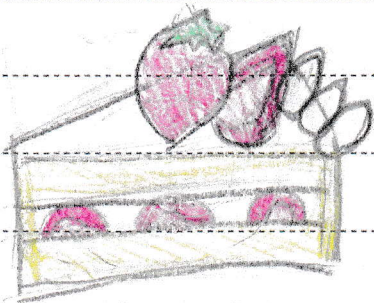
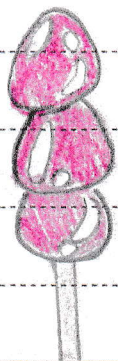
東松島市のぶどうをしょうかいします。
まず、東松島市のぶどうの栄養はクエン酸
ビタミンA、B1、B2、C、B6などのビタ
ミンがふくまれています。ぶどうは
何種類あるかという世界で1万種
をこえるといわれています。ぶどう
はいつしょうかくするかというと8月〜
10月にしょうかくします。ぶどうで
一番人気とされているのは、シャインマ
スカットというぶどうです。ぶどうの
おらさき色のぶどうが好きを人もい
ると思いますが、ほとんどの人がシャ
インマスカットを好きといっている人の
ほうが多いのです。ぶどうはよくデ
ザートにつかわれます。ぶどうは同
じ形だけではなくいろんな形があ
るのです。



いちご

東松島市のいちごをしょうかいします。
まず、東松島市のいちごで一番甘いといわれているとちおとめをしょうかいします。とちおとめが一番甘いといわれている理由は、三つあります。一つ目は甘味と酸味のバランスが絶妙で口に入れるとジューシーな果汁があふれだすからです。二つ目は、果実がしっかりしていてとてもおいしいからです。次にいちごはいつしょうかくするかというところ、3月～4月後半の春にしょうかくします。さいごにいちごの品種は約300種もあります。

いちごはよくデザートにつかわれます。



へんしゅうしゃ からの一言

安倍 真弓 祐

のりの栄養などをしっかりと知らせて
られる、良いきっかけだったので、ありが
たです。

阿部 孝直

きゅうりとトマトの美味しさから、
他の入にしてほしいです。

阿部 斗麻

白米やのりうどんを調べてたも 加作ったかや、名前の
由来などいろいろなおことが分かってよかったです。

石川 淳

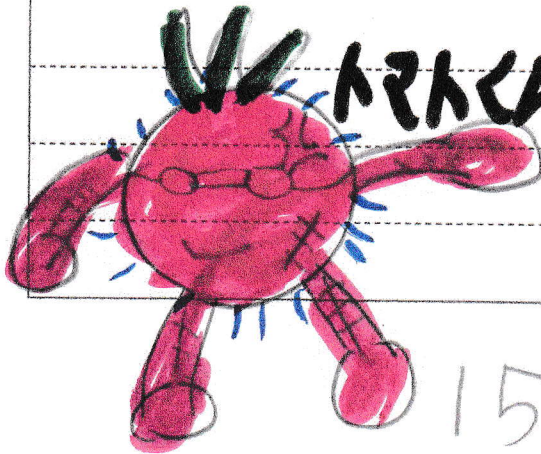
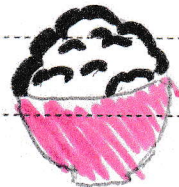
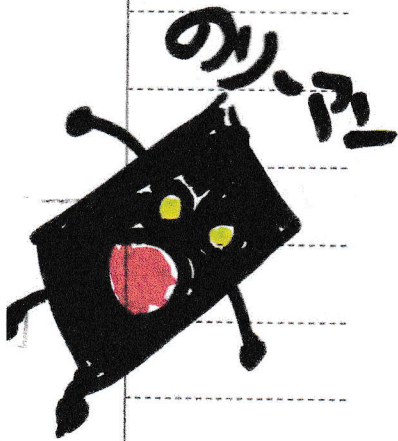
ぶどうやいちごの栄養のことや甘さなど
を掛けてよかったです。

ガクタバのQR コードへGO!!

ガクタバのQRコード



ガクタバへ
GOー



トマン



カキ





07.09

07.09