

令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】



2組

3班

# ワカメ

ワカメのいろいろなことについて

①わかめを水につけばなしいにしたり  
どうなるのか。

・わかめを水に戻すとき、水につけば  
なしいにってしまうと、わかめが柔らかくなる  
すぎてしまいます。

②わかめは胃腸に負担をかけるのか。  
・わかめを食べすぎると下りが胃もたれの原因  
になることがあります。

③ <sup>えいとう</sup>  
わかめの栄養について(メリット・デメリット)  
・わかめには食物せんい、ミネラル  
が豊富に含まれている。  
・わかめは、<sup>たんぱく</sup>たんぱくと<sup>あぶら</sup>あぶら、<sup>あぶら</sup>油と  
合れせで食べるのが<sup>あせつ</sup>果敢的  
・わかめを食べ過ぎるとこいじょう  
せんし、<sup>いんせつ</sup>かいか胃痛、<sup>せき</sup>下痢などのリス  
クがある。

# ワカメ

ワカメについて。

・ワカメとは、毎年生えている海藻の一種です。

・なぜワカメというのかというと、和語「布のまだ成長段階の若いときのわかめ」と呼ぶことからわかめと呼ばれるようになったらしいです。

東松島市のワカメについて

・東松島市のワカメは、4月初旬から4月中旬頃まで採れます。

ミニレポート

わかめを毎日食べると、子供の成長、大人の骨の健康を助ける効果があります。

まとめ



わかめは食べすぎると、体に負担がかかるので食べすぎは注意が必要です。

でも、わかめはおいしいので食べてください。

# ささかま

ささかまのいろいろなこと

① 笹かまとは、どういう意味か。

・ 笹の葉の形に似せて作ったかまぼこの

② 笹かまぼこの歴史と由来

・ 明治の初め、ひらめの大漁が続き、その利用と保存のため、すり身にして手の平でたたき、笹の葉の形に焼いたのが、笹かまぼこのルーツといわれています。

③ 笹かまぼこには使われている魚について

・ 魚の種類は、スケソウダラ・イトヨリダイが主なものです。

作られています。

④ 笹かまぼこの日はいつか。

・ 笹かまぼこの日は、7月7日なすだそうです。

# ささかま

ささかまについて。

・旧仙臺藩主伊達家のケヅに雀の家紋に描かれて  
いる筈にちなんで、その名がつけられた。  
かつて、この地或にはキナジカヒラメなどの  
の白身魚を、すり身にして手にひらでちを巻  
いて保存食とする風習があり、それが現  
在の笹かまぼこに変わったようです。

東松島市のささかまぼこについて。

東松島市のささかまは、肉厚なかまぼこで  
食べ応えがあり、なめらかで、プルッとし  
た食感が特徴的です。

ミニぼうろ。

日本一高いかまぼこは、2万1600円

だそうです。ささかま原材料は、  
ささかまの原材料は、全にスケトラ  
ダラなどの白身魚を主原料として  
おり使用する魚によって風味が変  
わります。

最後に、かまぼこは、生で食べら  
れるので、買ってすぐに食べられまわで食べ  
てください。

〈うにクイズ〉

① Q うにはこんぶを食べる？

A 主にこんぶなどのかいそ  
うるしを食べてそだたり  
します。

② Q うにはたまご？

A うには筆黄たまごのせい  
ぶつです。

③ Q うにをさあたらどうな  
りますか？

A ナゴいさしきすがが生いま  
す。

## 〈うにクイズ〉

①Q うにのじゅみょうは？

A 7〜8年少し長くて14〜15  
年くらい。

②Q うににはせいべつがある？

A こ体ごとにせいべつが別が  
れています。

③Q 食べられないウニは？

A ウニのーっしゅ「ガンカゼ」と  
ゆうウニです。

## 〈きゅうりクイズ〉

④Q きゅうりは消化にいい？

A きゅうりはちょうのけんこうに  
よくて、ほかのものとちがっ  
て消化されやすい

⑤Q きゅうりは食べすぎるとどう  
なる

A 水分のとりすぎにつながり  
消化不良を起すかもしれな  
い

⑥Q きゅうりをたべるタイミング  
は？

A 食前



## 〈きゅうりクイズ〉

①Q きゅうりは1日何本まで?

A 1日きゅうりは1本でいい。

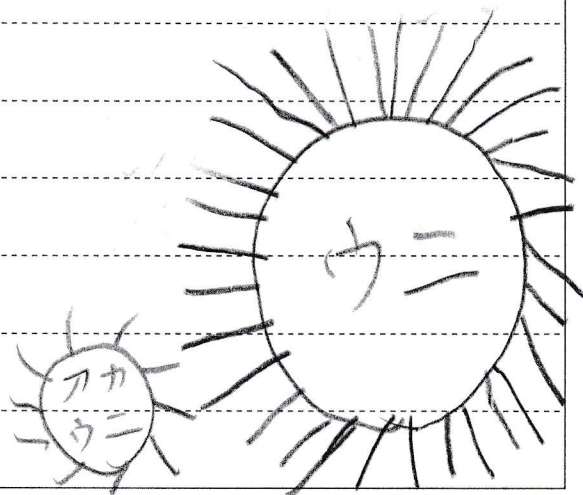
②Q きゅうり1本あたりのカロリーは?

A きゅうり中1本(100g)あたりにふくまれるカロリーは、なんと14カロリー。

③Q きゅうりを食べてもまんぷくになれる?

A きゅうりをよくかんで食べるとまんぷくになれます。

ウニは旬をすぎるとたまたま精子が流出し、身がとけて味が劣化するから苦味を生じる場合があります。そして、ウニのしゅるいの中の白いウニははり全てにとどろかありません。そして、さされたときのいたみは、はちにさされたときのいたみに比べているんだ。そして、それで、仙台のウニのシーズンは、2月から10月上旬まで。宮城県ではウニの産卵前にあたる5〜8が旬といわれています。そして、宮城県はウニの生産量が3位で2位は岩手県で1位が北海道です。



## きゅうりの説明をします。

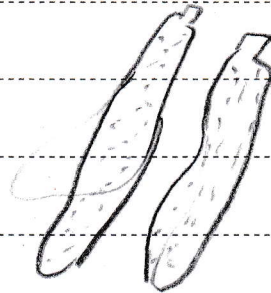
きゅうりはインドのヒマラヤなんらくが原産とされる、ウリ科キュウリ属の野菜です。

「黄瓜」が語源とされ、完熟することで黄色くなります。現在は未熟なうちにしゅうかくするのが主流ですが、昔は黄色く熟したものがたべられていたそうです。そして、キュウリは水分

が96%と多く、栄養素はビタミン、カロチン、カリウムなどがふくまれています。

そして、宮崎県のきゅうりの生産量は、しゅうかく量は59500トン、しゅうか量55600トン

を供給する産地でもあります。しゅうかく量で見ると、全国では群馬県に次ぎ、2番目の位置を占めています。



キュウリ

# おいしいウニの食べ方

## のうこらウニ丼

しょうゆ小さじ2

→みりん小さじ1



→昆布茶小さじ1/4 → 600Wのレンジで

→ 酢大さじ1 → さとう熱 20秒加  
小さじ2



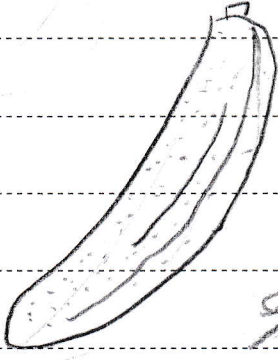
→ 土塩小さじ1/4 → 600Wのレンジで  
15秒加熱

→ ごはん150g

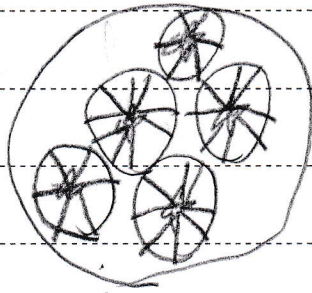
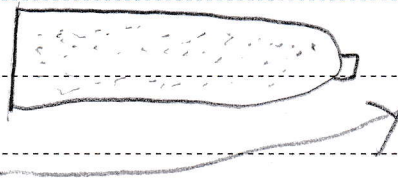
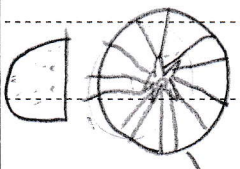
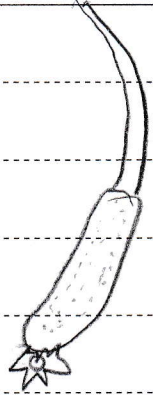
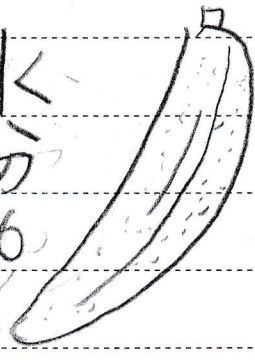


ごはん  
150g  
と  
ウニ100g  
を  
前に作った  
しょうゆ

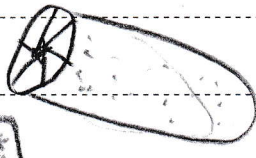
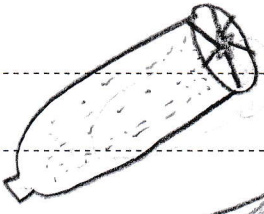
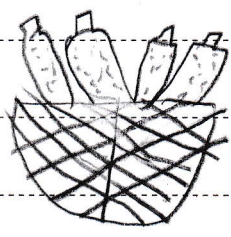
キュウリ



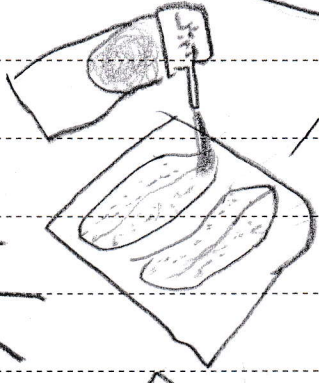
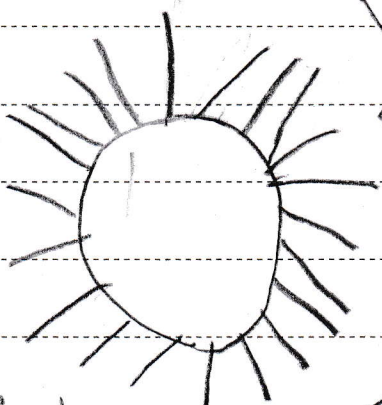
水分  
96  
%



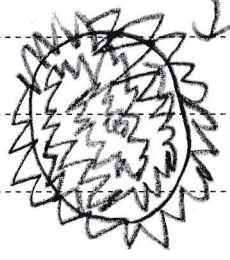
パセリ



ウニ

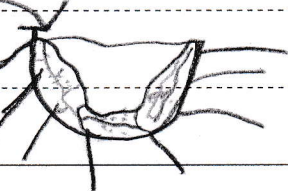


パフンウニ



アカウニ

食べる所



# ～メロン歴史～

ヨーロッパにおけるメロンの歴史

は古く、古代エジプトや古代

ギリシャにおいてメロンの仲間

が栽培されていたことが

分かっています。しかし、メロンは

暖かい地方でしか栽培でき

なからたため、気候のそぐわない

北ヨーロッパ地域で栽培

が行われるようになったのは

14～16世紀以降といわ

れています。日本で現在の

ような温室メロンが生産

され始めたのは天正時代にな

ってからですが、少なくとも

弥生時代にはすでにメロン

の仲間「マクワウリ」が栽培

されていたようです。

それを裏付ける証拠として

日本各地の遺跡から土器

などとともにマクワウリの種が見つかっています。

# いちごの見分け方(選び方)

1色で見分ける



「ね  
いちご」

2大きさと形で見分ける



「ほこ」

3しんせんさを見分ける



「ね  
あらた」

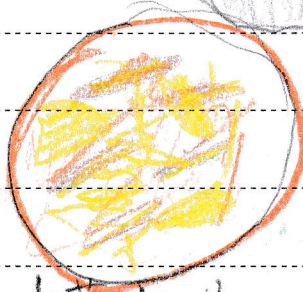
8cm

14cm

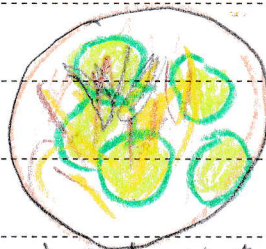
もやしとわかめのスープ



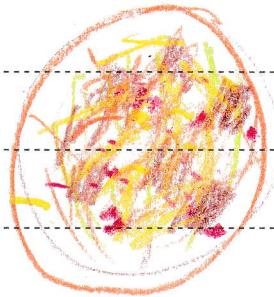
もやしいため



もやしとキュウリの中華炒め



ふた肉もやしのキムチたまごいため





えいよう  
栄養

かっいするのは  
読みかな

もやし100gに含まれる主要な  
栄養は??

えいよう

- ・エネルギー15Kcal
- ・水分95.4g
- たんぱく質<sup>たんぱく</sup> 1.7g
- 脂肪 0.1g
- 炭水化物 2.6g
- カリウム 68mg
- カルシウム 10mg
- 葉酸 41ng

しじ

たんぱく質

ようさん

の栄養分があります。

えいようかん



もやし

# いちごクイズ

- ① C
- ② A
- ③ B

<sup>なんしあるい</sup>  
① いちごは何種類ありますか

(約)

A 3000種

(お)

B 150種

C 300種

<sup>しん</sup> <sup>し</sup> <sup>し</sup>  
② 旬の時期はいつですか

<sup>はつごはん</sup>  
A 3月～4月後半

B 5月～6月前半 <sup>ぜんはん</sup>

C 4月～6月後半

<sup>なん</sup>  
③ いちごについてるつぼみは  
何にあひますか

A 100こから200こ

B 200こから300こ

C 300こから400こ

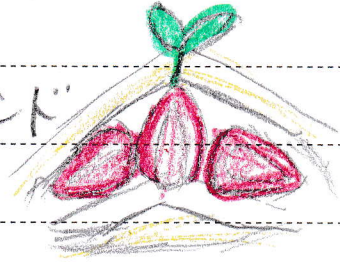


美肌作りや風邪予防にも交カ果カ  
 期待できる栄養素です。  
 (1日6〜7つぱ)

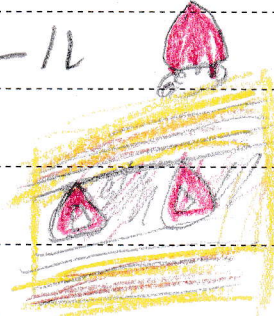
しょうもつせんい  
 けつとうち血糖値の急な上昇を防ぎ  
 コレステロール値を下げる  
 働きがあります。また腸内  
 環境を整えて生活習慣  
 病の予防改善にも交カ果カ  
 期待できます。

# いちごレシピ

ハートのいちごサンド



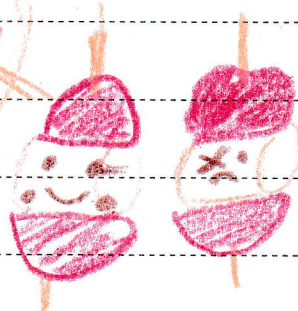
かんたんいちごミルクケーキ



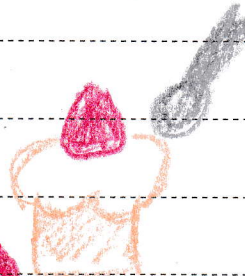
いちごめ  
ケーキ



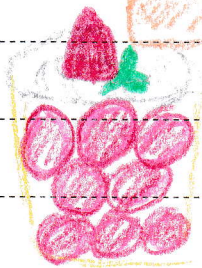
クリスマスサンタいちご



いちごのキャンドルロールサンド



いちごのガラスパフェ



# クイズ

1番甘いところは1~3の中で  
えらばましの。

1ヶ月の近く 2真ん中

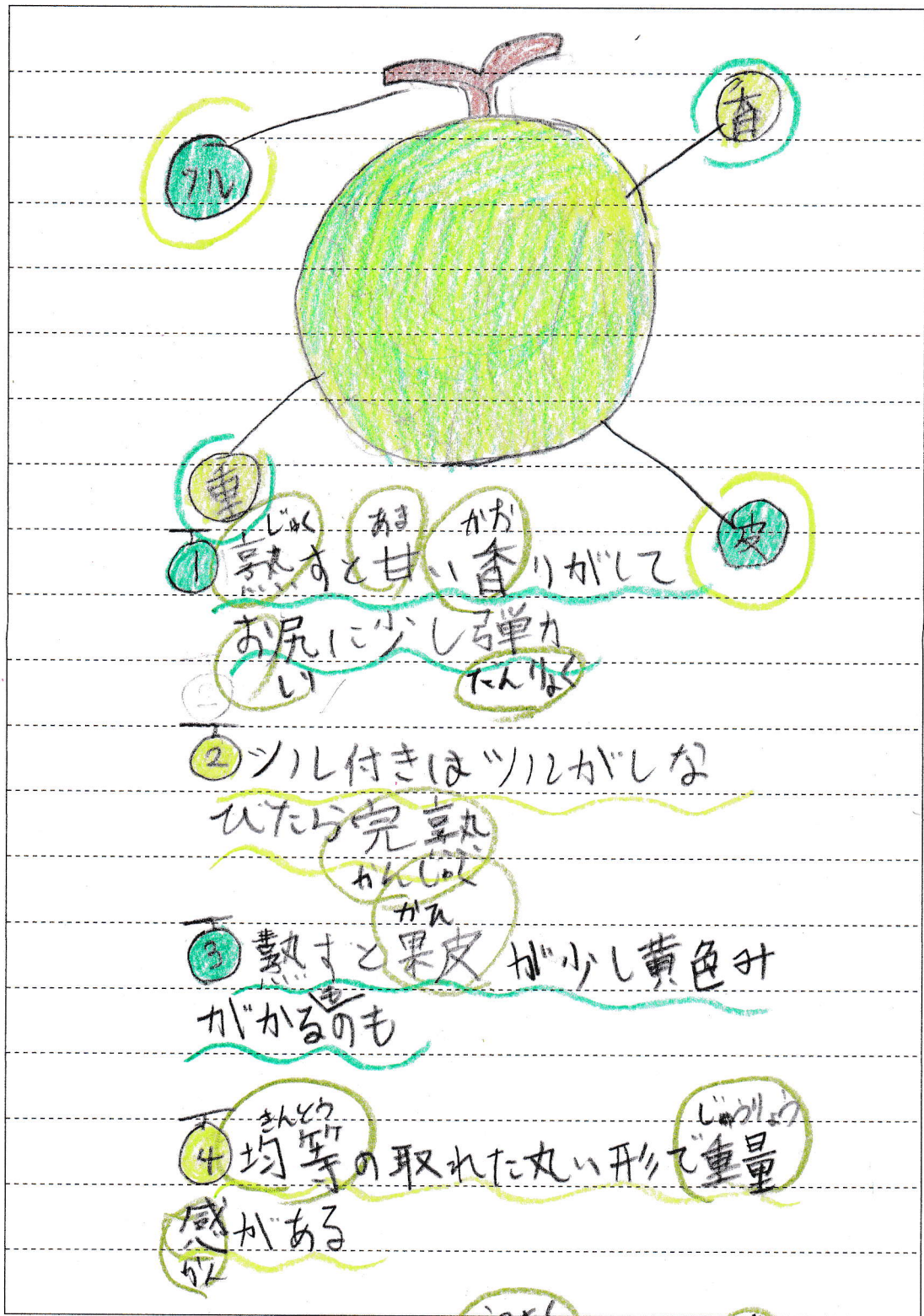
3先端

せんたん

いちごは先端部から熟していく  
ため、1ヶ月の部分よりも先端の  
ほうに糖がたく蓄積しています。  
だから甘いんです。

クイズ③

# メロンの選び方(見分け方)



⑤ ネットメロンは網目が細かく盛られている

# メロンサイズ

- ① B
- ② A
- ③

① メロンは  
何種類あるでしょう(約)

A 約100種

B 約30種

C 約40種

(や) (し)

② メロンの旬が5~7月  
のメロンはこの中から何でしょう

(11種類の内)

A マスクメロン: アサメロン (し+る11)

ニルセイメロン

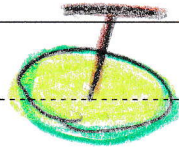
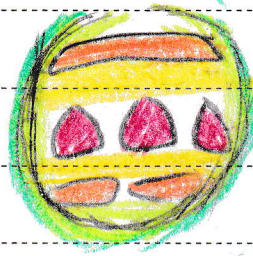
B パパイメロン: パラキング

C プリンスメロン: タカミレッドメロン

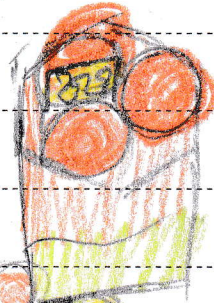
レシピの参考にしてね

人気のかつ

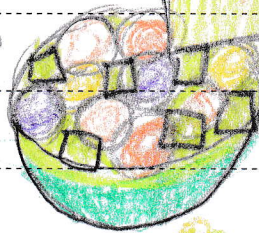
まるごとクロンケーキ



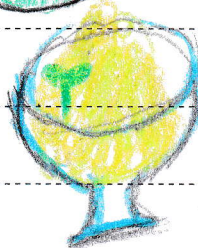
アガーを使ったクロンゼリー



今が旬! クロndeポンチ



簡単なめらがかつカーベット

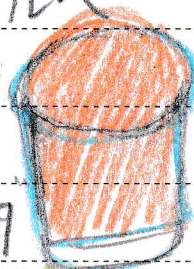


お好み

赤肉クロンと縋肉クロンのシルベ

お好み

お好み



まるごとクロンのクリームソーダ

