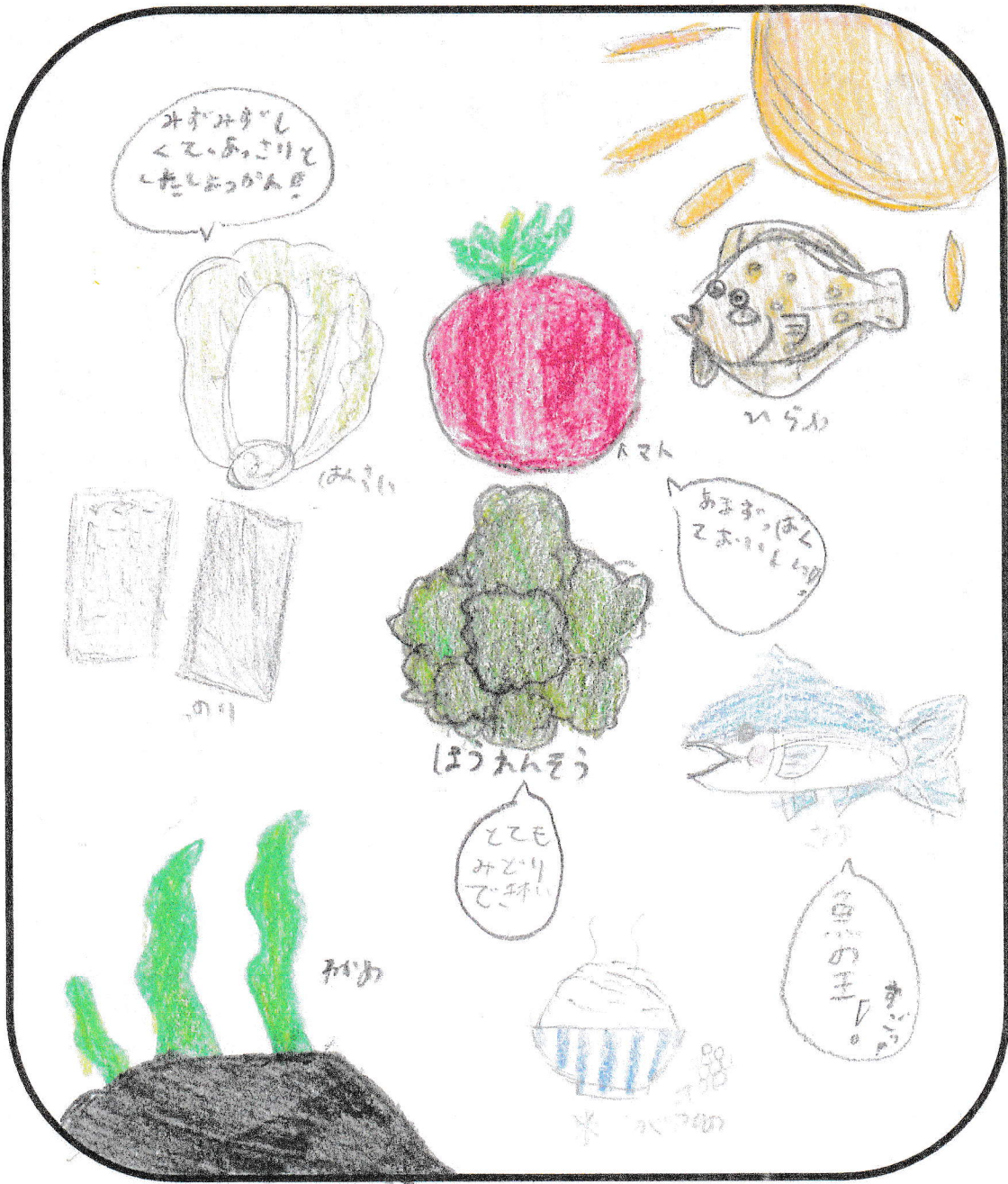


令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】



2組 5班

## 目次 | ページ目 |

- サケの説明、矢口しき、2ページ目
- わがめの説明、矢口しき、3ページ目
- ひらめびの説明、矢口しき、5ページ目
- のりの説明、矢口しき、7ページ目
- お米の説明、矢口しき、8ページ目
- トマトの説明、矢口しき、9ページ目
- ちぢみほうれんそうの説明、矢口しき、10ページ目

• 白菜の説明、矢口しき、12ページ目

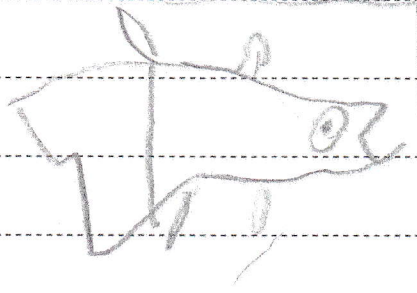
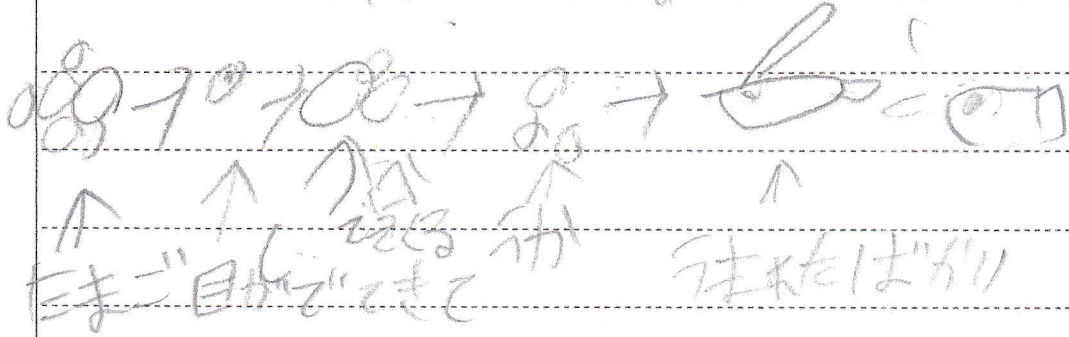
•

•

サケの体長は7112

サケ全長は80cmから100cmまで  
サケの尾はカブツ-系のカサオチアサ  
どアサウツシを食している

尾長は3000から4000である



つれごと  
こおろがひ  
おとあて  
つれごと  
つれごと  
つれごと



さいははみじかひもので1〜2年いす封、  
長いのも2〜8年いす封

サケはてんでまがいす封それはアサラ  
ひですようしかなくよそでま封

ふかじき6月から1月まででたまふ  
うま

さいはたまごをたまるときにかんて  
ゆる

山井川

石川

海川

さいはのクレーン4コーンカキ

さいはのしるしをゆるいす封

海の中の栄養を取り込んですくすく育つためには、わたしたちの体の中で色々な働きをする栄養素が豊富にあります。

### 1. カルシウム

骨や歯の形成に必要な栄養素です。

### 2. ビタミンD

### 3. 鉄分

赤血球を作るのに必要な栄養素です。

### 4. マグネシウム

骨や歯の形成に必要な栄養素です。多くの食品成分の正常な働きと、エネルギー生産を助けることともに、血液循環を正常に保ちます。

### 5. 食物繊維(アルギン酸など)

腸の掃除役として知られています。



ヒラメのムニエルのレシピ 5P4P

家で作るのは少しむずかしいですが  
工賃も少なくシンプルなレシピですがいつもの  
お食事がちょっとこうかで見えるので「特別  
な日にも気がするに作る事ができます。

材料(1人前)

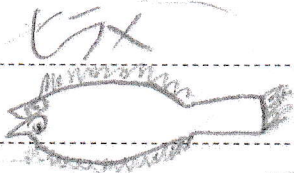
ヒラメ(切り身) 1切れ <sup>はくりきこ</sup> 薄力粉 分量大さじ2  
塩 少々 有 塩バター 10g (オリーブオイル 小さじ1)  
ベビーリーフ(付け合わせ) 分量ミニトマト(付け合  
わせ) 2コ

作り方

- 1 ヒラメの両面に塩コショウをふります
- 2 ヒラメに薄力粉をまんべんなく付けます。
- 3 フライパンを中火で熱し、バター、オリーブオイルを入れ、バターがとけたらヒラメを入れて両面がきつね色になるまで焼きます。
- 4 お皿に盛りは好みでベビーリーフとミニトマトを添えて完成です。

三陸沿岸で水揚げが多いアジ  
が、まがれいなどの中間育成時水流事業  
を行っていて比較的安定した漁がと  
量せられている松島半沿岸は砂  
地の海底が多くアジなどが育つか  
と云うに恵まれており大きく成長した  
ものが水揚げされる。

ヒラメはカシイに似た体形をしてい  
ますが、目が体の存在により  
ることでかまといと見分けることができ  
ます。白身の高級魚で知られ、その味も  
いは上品な甘みがあり、くせがなく  
しかもほどよい脂が乗っています。ヒラ  
メの部分に当たるエンガサには、ひら  
めに良いとされるコラーゲンが豊富に  
含まれており、おススメの調理法は、さ  
し身、ムニエルなどです。





のりに入っているビタミン

のりに入っているビタミンは全部で4種類含まれています。

- ビタミンA(ビタミンエー)
- ビタミンB12(ビタミンビュウニ)
- ビタミンB1&B2(ビタミンビーワン&ツー)
- ビタミンC(ビタミンセー)

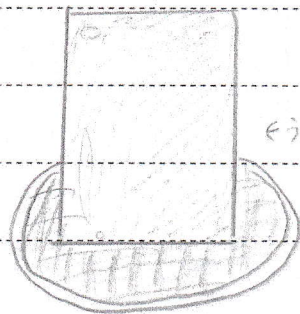
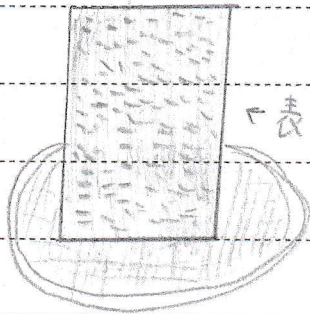
のりがとれるじき

のりの種付けは、9月下旬から10月上旬にかけて行われ水温が低くなる11月ごろになると色よくまたたのりのうみとりかが始まります。

のりのちゅうめんのかい

つるつるしたほうかに表ざらざらしているほうかうらです。

のりにはえいようかたくさんはりてりまわ



えいよう  
たつぷりのり  
のり!



のりしり

材料

調理時間

ぶたにく 150g

20分

こしょう少々

塩分

かきのりほい

スライスチーズまい

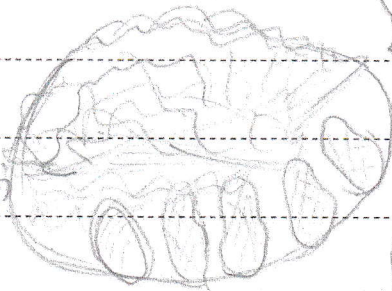
1.2g

小麦こてきょう

まじりまい

ごま油大さじ1

チーズスライス



とっても  
おいしそう  
作ってみてね

のりとトマトのスープ

材料

調理時間

トマト 1/2こ

5分

かきのり 1/4まい

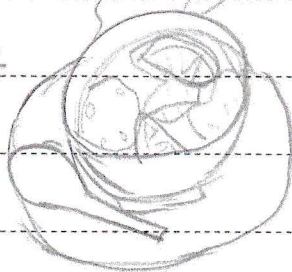
塩分

ごま油 小さじ 1/2

1.0g

いりこ 小さじ 1/2

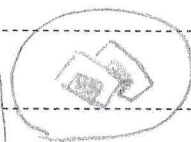
お湯 150ml



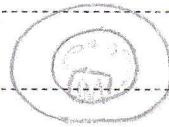
そのほかのレシピ



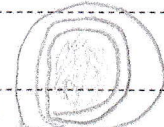
ぶたにくのり  
こののりしり  
スープ



ぼうもち



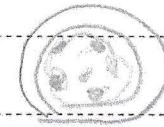
いりこ



のりトースト



のりトースト



おろし

810-21

カサカサ 60mm 70日 カサカサ 20-21C

カサカサ

カサカサ

とくA

カサカサはAになりまじ  
コソカサ

カサカサ

まーぬカサカサ カサカサ カサカサ

カサカサ カサカサ カサカサ

30年かかればつがけてきた

つがけて

たかみこはん

カサカサ



イグナルファーム  
のミニトマトは  
肥料に松島湾  
より採水した  
海水を使用して  
います。

- 4又箱生産量 → 280(t)
- 1箱何量 → 236(t)
- トマトはナスやジャガイモと同じナス科ナス属の野菜です。
- トマトは別名「赤いリンゴ」と言はれています。
- トマトの赤はリコピンが赤です。
- トマトはイタリアでは別名「黄金のリンゴ」と言われています。

### 知識コーナー

トマトは昆布と似ている味成分「グルタミン酸」が含まれていて、ソースなどに使う事により、一緒に煮込む材料のコクと旨味を引き出します。

生きたままということで  
おいちか

ちがみほうれん草は東松島が「発祥」  
 祥いさされてしる甘さのひみつは寒  
 じめというさいはしい方法にある冬  
 の寒さにあてられたほうれん草は身  
 を守るために葉の面せきをちぢめこま  
 かいほうれん草内の水分も凍りしとれ  
 をちぢめるので果物のほうに甘くか  
 る。栄養価も高く夏のほうれん草に  
 くらべてカロテンが2倍、ビタミンもほう  
 らいちがみほうれん草は低温による  
 ストレスで甘み、ビタミン、E、P  
 カロテンなどが上り、夏に比べて  
 ほうれん草より甘味、さじょうが高  
 くなる。夏のほうれん草とくらべて  
 ビタミンは4倍、甘味は9倍(トト  
 といっしょうの甘さ)ほうれん草のしゃん  
 は冬です。ちがみほうれん草は葉をき  
 ちぢらるる食べます。女せいの菜ほうに  
 もあすあめです。



# 1/ ページ

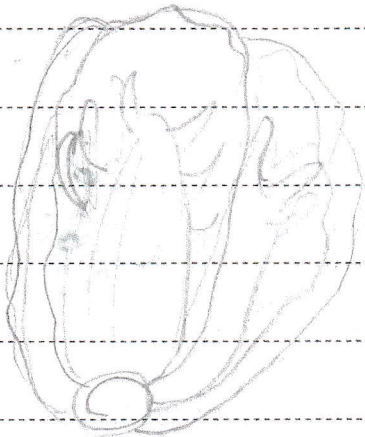
〈白菜にふくまれているえいよう〉

白菜にふくまれている栄養は、4種類あります。

- 1.1 カリウ4 (イッテンイ千カリウ4)
- 1.2 カリウ4 (イッテンニカリウ4)
- 1.3 ビタミンC (イッテンサンビタミンC)
- 1.5 ビタミンK (イッテンゴビタミンK)

〈白菜の植えつけ方〉

白菜の苗の植えつけは、9月中旬<sup>ちゅうかん</sup>頃<sup>ころ</sup>から10月  
中旬<sup>ちゅうかん</sup>頃<sup>ころ</sup>でしゅうかくじきは10月下旬<sup>ちゅうかん</sup>頃<sup>ころ</sup>  
から11月下旬<sup>ちゅうかん</sup>頃<sup>ころ</sup>までです。



白菜

白菜はビタミンC  
ミネラルなど  
まじまじなえいよう  
をふくんであります。  
またカリウ4  
カルシウ4なども  
ふくまれています。

はくさいの汁 (水菜と白菜とコーンの汁)

材料

ゆな はくさい

水菜 10g

白菜 1枚

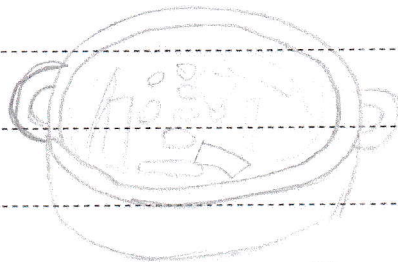
あぶらあじ 1/4こ

かつおだし 2カップ

塩 少々

調理時間 塩分

15分 1.2g



塩もみ白菜とさけフレークのサラダ

材料

調理時間

塩分

白菜 3玉

10分

1.2g

塩 小さじ1/4

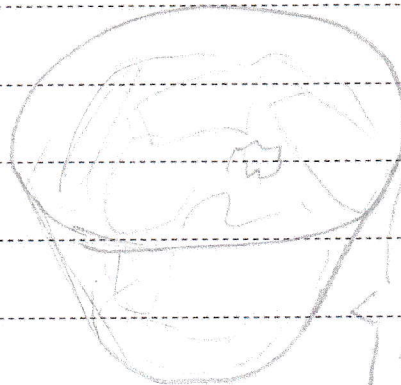
さけフレーク 2

白ごま 小さじ2

ごま油 小さじ2

しょうが 小さじ1

す 小さじ1/2



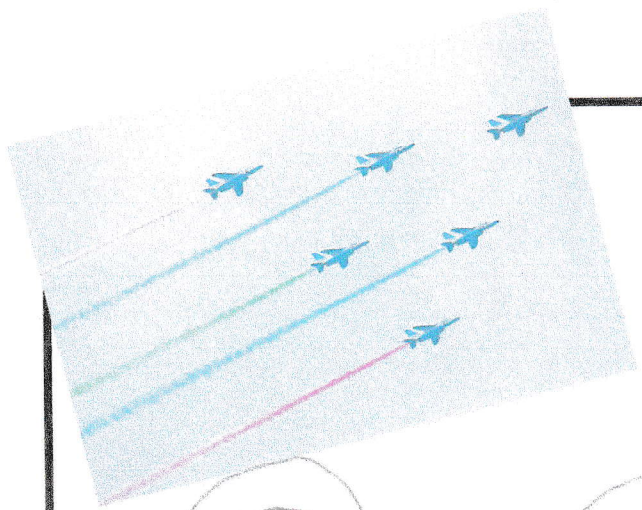
とっても

おいしいぞう

カラフルで!

作ってみてね!





100

100