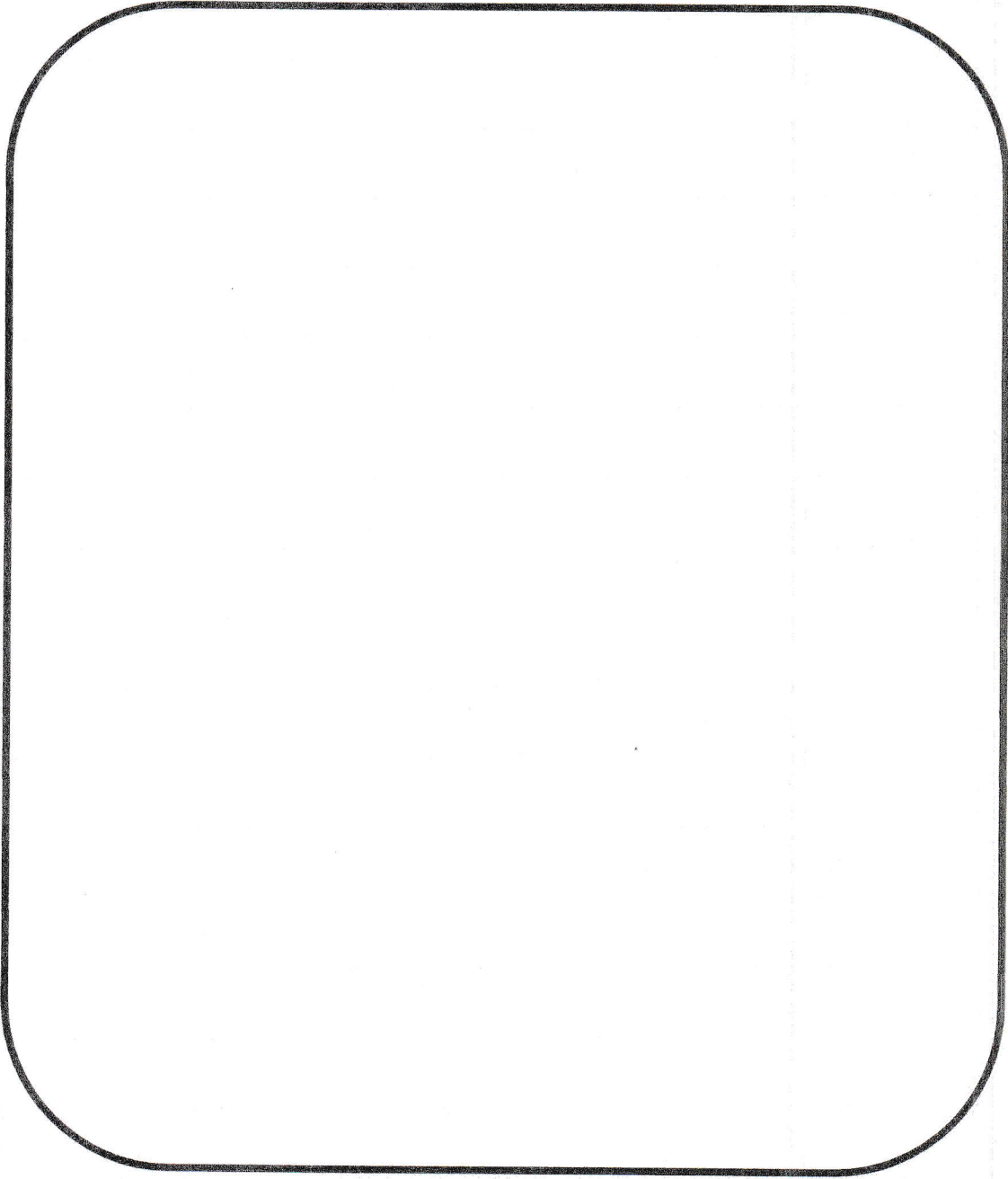


令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】



2 組 6 班

目次

のり P.1~5
ジャコエビ P.6~7
真イワシ P.9~10
かき P.11~12

えだ豆 P.13~14
ヒマシ P.15~16
ジャコウ P.17~18
スイカ P.19~20

ガクタベ P.21
へんしろう者から P.22

のりについて

・ 紅色、藍色、橙黄色、緑色の4色の海藻です

・ 海藻をこまかくきったものを長方形にしてかおかしたらのりができます

・ のりをかおかすときはのりすを使う

・ かおかしたらのりになる

栄養

・ エネルギー : 188 kcal

・ タンパク質 41.4 g

・ 脂質 3.7 g

・ 炭水化物 44.3 g

・ ナトリウム 530 mg

・ カリウム 2400 mg

・ ヨウ素 2100 µg

・ カルシウム 280 mg

のりの種類

・乾のり

・焼のり

・青のり

・岩のり

のり4種類です。

のりの色

・緑 クロロフィル など

・赤 フェコエトリン

・青 ファイコシアニン

・黄 カロテノイド

のり4色です。

東松島市ののりについて

・東松島ののりは質がよく、何度も皇室献上品として選ばれています。

・日がのぼる前に作業が始まります。

・肉厚でしっかりした香りと風味が人気です。

④糸目がく裂き真水を加えて1毎分を調整
します。

⑤型に流し月夜水します。

⑥2時間半の車を乾燥させて完成です。

味つけのり

・ネービー

・カーブ

・うめじお

・黒いしょ

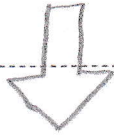
・かいも塩のリアレン

東木公島産のり
は糸合食のメニュー
のやで物使われて
いてアモボイリブナ

④ スポンジの下に生のりをのせます。

⑤ 足でしみ水分をとりまわす。

⑥ ほしてかきいたらかんせいでお。



完成したのりは… 持ち帰りほて!!

しほちうに>けて食べました。

味は…のりのにおいがしておいし

かったです。

東松島市ののりができるまで

大曲浜の魚場はこの川が
前養が流れ込みがのりが良く育
ちます。

日が昇る前に作業は始まります。

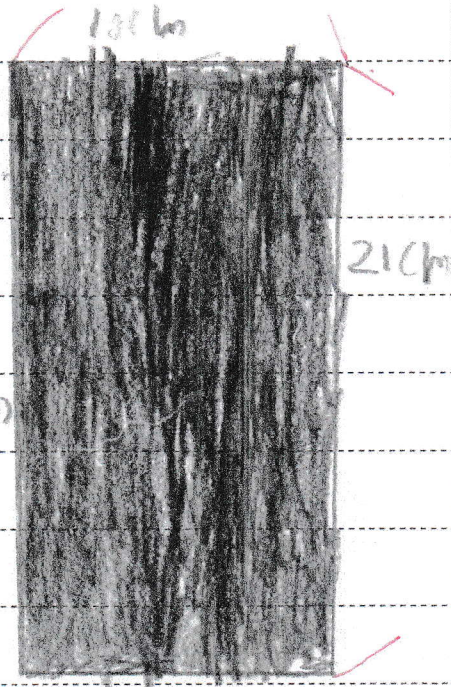
寒い冬の日も其月に行かれます。

① 網を引いてホヤとホヤでのりを取り除

② トラックにのりを入れて加工場へ

③ 海から上がった海苔をきれいにあらいます。

のりすま



この1枚のサイズを全型
と昭和40年代にこの
サイズが全国統一され
ました。

のりの作り方

10月30日に松島自然の家で
のり作りをしました。

★ 早朝、のりを育てている方が海からのりを刈り取って
洗い、細かきざんで準備をしてくれました。

① ボールに生りが入っています。

② 木でできた四角い枠の下にまきぎしに
使うのりすまのせま。

③ おくの中に生りもながします。

★ ポイントしんまをしておきます。

★ しがいしても何回もなおせま。

シャコエビについて

① シャコエビとえびは外見がにている甲殻受類ながら十脚目のえびやカニに於いて、シャコはシャコ科に分類されます。

② えびとは別種の節足動物

栄養成分表 (♀・Kcal)

水分 77.2g ・ 熱量 89Kcal

・ たんぱく質 19.2g ・ 脂質 1.7g

・ 炭水化物 0.2g ・ 食塩相当量 0.8g

・ 飽和脂肪酸 0.25g n-3系脂質 0.26g

g

シャコエビの旬

シャコエビの旬の時期は 5月～7月

11月～12月に旬をむかえます。

産卵前の5月～7月の雌はカツブシと呼ばれたのうごうごした卵を食べることが出来ます。

味

シャコエビは、見た目はグロテスク
ですが、味はとても美味しいコ
かくるしです。

エビとはちがって味あいがあるシャ
コエビの特徴は身がぷんわりし
てやわらかくおどろとした味でメス
のシャコエビにはオレンジ色の卵を
持っており、コソコソした食感でコ
クのある味あいです。

シャコエビのぷんわりとした身を
活かした食べ方で「シャコ寿司」があり
ます。

× 東松島市にのみ生息している

ト真イワシ

〈特徴〉

真イワシは背中が濃い青緑色の斑紋があり、おなかが金銀白色で細長い形い体で、下あごは上あごよりあごがにでていて大きさは15~18cmまで大きくなり、プランクトンを主食とし、小さな歯があります。

・東松島市の真イワシは、11月からよく年の6月ごろに産卵其目をむかえる。

<真イワシの栄養>

真イワシを食して取れる栄養

・水分37.8g

・熱量384kcal

・たんぱく質20g

・脂質30.3g

・炭水化物10.7g

・食塩量0.4g

・飽和脂肪酸3.9g

・n-3系脂肪酸3.93g

1
(かき)

かきはあけると、たくさんの海水がでてくる。

その次に「かきはしらす」というのが、上と下のかき
に、ついで、とじています。

(持ち上げ)

旨味と甘味が強く、身が柔らかく、ほろほろと、カリ
カリして、ちぢみがない、ことかきとちぢみです。

<健康効果>

ビタミンB1・B2・B12、ミネラルなどの栄養素とタウリン
など、木炭能性成分が豊富に含まれています。

<かきの米料理レシピ>

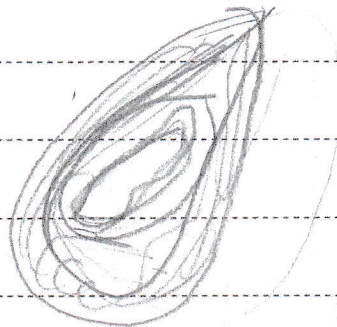
○かきなべ

○かきからタン

○かきニほん

○かきの揚げかき

他にも多くの米料理があります。



〈かきのれきし〉

縄文時代の貝から食用されていたとされ、多くの
貝塚から殻が発見されておりハマグリに次
いで多く食べられていたと考えられています。

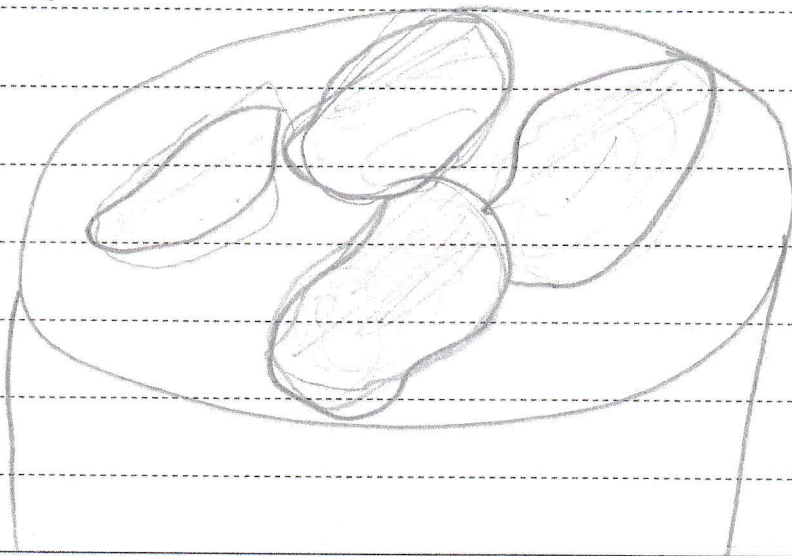
〈かきのからのきいろいのは何ですか?〉

それはかきのたまごです。

〈かきのきいろいの口大丈夫ですか?〉

貝自体が半透明で、しきいろがかかった身の
色にしせんなみかして、

かき ねん



かきむき

か

かきのあけかた

上のからとしたのからのすきまに洋食用のメ
イテを入れ前後に動かしながら回し、上のか
きに溶かせるように動かす。

かき

かきについて

〈かきにはふくまれる栄養〉

ビタミンB₁₂: 疲れやすさ、めまいなどに
効く。

・鉄分: 貧血の予防になる。

・銅: 血液を作る助けになる。

・カリウム: 高血圧予防になる。

・グリコーゲン: 集中力を向上させる。

〈かきの特ちょう〉

・やや平らで小さくなっている。

・ゴツゴツしている2枚の開きの殻。

〈かきの産地〉

宮城県では主に、気仙沼市、女
川町、石巻市でかきがとられてい
ます。

・宮城県は日本でも、2位のかき
の出産量をほこっています。

東松島市 えた豆について

・7月～10月に取れる。

・アミノ酸と糖分のバランスが良く、良食味で子供から大人まで人気です。

・東松島のえた豆はフジしてずんだにしています。

・主な品種は、イチバン茶・茶香り・サッポロミドリ・黒五葉・秘伝です。

レシピ

ずんだのレシピ

- ①15分ていびりゆでる
- ②一つずつ取る
- ③さしとうを入れる
- ④フジす

これでずんだのできあかり。

えだ豆について

えだ豆は大豆が完熟する前の若いほう
たいです。

・ボールのおつまみやお子様のおやつとして
愛されています。

・サッと食べるだけで栄養が取れます。

栄養

・タンパク質

・食物せんい

・ビタミンB1

・ビタミンB2

・葉酸

・鉄

・カリウム

などの栄養です。

ピーマン

ピーマンについて

ピーマンはナス科トウガラシ
ぞくの多年草または低木

果内は種子以外ほとんど
空洞である

カロリー 20 脂質 0.2g

飽和脂肪酸 0.1g コレステ

ロール 0mg ナトリウム 3mg

カリウム 175mg 炭水化物

4.6g 食物繊維 1.7g

糖質 2.4g タンパク質 0.9g

ピーマンの豆知識

ピーマンは漢中

甘唐辛子・青椒と書きま

ピーマンの種類

・シシ型

・ホルン型

・長円筒型

・ベル型

の4種類です。

ピーマンの色

ふたんの色は緑色ですが、完熟すると、
中にふくまれているカプサンチンという
赤い色素が増えて、赤ピーマンなどになります。

一番栄養が取れるのは赤いピーマンです。

ヒーマンで取れる栄養

・1.1 ビタミンC

・1.2 β-カロテン

・1.3 カリウム

・1.4 食物せんい

・1.5 ビタミンE

東松島市のヒーマンについて

ぶどう

東松島市では主にシャインマスカット、マーベロローズ、クイーンニーナ、ナガノパープルと言う名前のぶどうが作られています。

東松島では、8月上旬から、9月下旬にかけてシャインマスカットとマーベロローズ、9月中旬から10月までクイーンニーナ、7月から10月にかけてナガノパープルをさいばいしています。

くそれぞれの特徴

シャインマスカットは糖度が高く皮ごと食することができ、マーベロローズは、マスカットのようなきりし、チミツのようなききがあり、クイーンニーナは大粒で糖度が高く酸味が弱く、ナガノパープルは全体的にバランスのよい味と、しっかりとした甘みがあります。

東松島市で作られるぶどうには、いろいろな種類と、それぞれの特徴があります。

〈スイカ〉

こたろすいか
虎太郎すいか

のびとろこすいかとは...

こいもきいり

〈とくちょう〉

のびとろこすいか

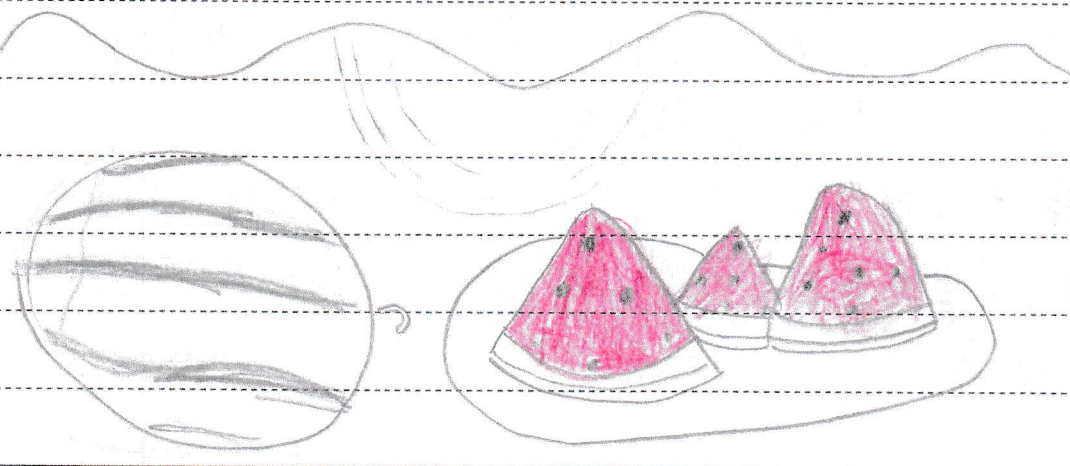
果肉は濃緑系紅色で糖度12~13度と高く、果肉はきめ糸田がよい肉質でシャリ感抜群です。

〈スイカの水分〉

スイカの90%が水分で約9.5%が糖質です。

〈スイカの色〉

スイカの中の色は



「カクタベ」について

カクタベは、市内に住む子供の健康課題の一つに「肥満傾向」にあることからサイトにえつらんできるクイズや動画を通し食事・運動への理解を深めてもらおうと既に信を始めた。

サイト名「学びと食べる」から名付けた。

健康的な食事「スマートミール」を紹介する動画制作などを予定している

今里予さんは「活動を通して減塩などを学ぶことが多く、自分の生活にも生きている。」

と言ったそうです。

