

令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】

東松鳥の

うまいもの

ブック
BOOK

3組

2班

秋鮭

どういう鮭?

秋鮭は、産卵のために戻ってきた鮭なので、卵や子育ての栄養や体脂肪が使われていて脂乗りは控えめです。

川の水を飲むと、味が変わってしまうので、川に行く前につかまえます。

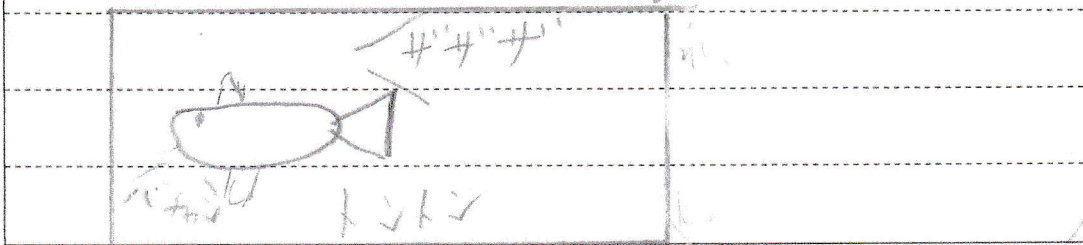
秋鮭のしくみ

秋鮭は、最大80cmにもなります。

秋鮭の形の色は、2種あります。

秋鮭

秋鮭のすごーいところ!



水の深さが十分あれば、2mの竜も上れます。10mぐらいの急な流れも一気に上ります。

秋魚まじりピ

材料(2人分)

秋魚まじり切身 2切れ(160g)

ブロッコリー 100g

にんにく 2片 たまたま

黒こしょう 適量

バター 30g

2切れ(160g)

トマト

えいぶ

トマト100gにふくまれている栄養は、ビタミンAやビタミンCがほうふなのはもちろん、ビタミンEもふくんでいます。トマトに(200g)当りのエネルギー量は38kcalぐらいあります。トマトにたくさんうてきにみられる栄養成分は、ビタミンC、食物せんい、リコピン、βカロテンなどがあります。トマト(生)100g当りにビタミンCが15mgふくまれています。これはレモンこのビタミンC(20mg)にくらべても多いです。

ちぢみほうれんそう(ちぢみほうれんそう)

は、しゅう

ちぢみほうれんそうは東松島が発祥とされています。甘さのひみつは「寒じめ」といさいばい方法めいにある冬の寒さにあてられたちぢみほうれんそうは身を守るために葉の面積をちぢめ、こおらせないように体内の水分をへらしてとうとをたくおえるので果物のようになまくなります。

はくさい

はくさいは冬野菜の代表です。明治時代めいじに中国からどうにゅうした種子をもちに松

しゅう

2 種子植物のため

島お人内私島はくさいが作られました。はくさいは栄養ちが高く、ビタミン、食物せんい、カリウム、カルシウム、鉄分などがふくまね、にものやサラダ、なべなど様々な料理に活用でき、ひょうに人気です。

トマト


はくさい

チヂミほうれんそう

1+

きゅうりのひみつ

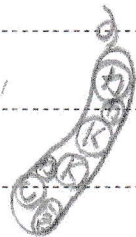
夏野菜① きゅうり 1. どんな野菜?

きゅうりは夏野菜の代表でしたが、^{げんき}現在ではほぼ1年を通して生産されています。最近^{さいきん}はブ^はレー^{れい}ム^むレス(白い粉の発生が^{うす}なく光沢が^あよりきゅうりが^{しやうりゅう}主流しています。

夏野菜② きゅうり 2. 栄養


きゅうりにはどんな^{いじやう}栄養が^あいれられる?

- *カリウム... 1400mg (ナスの約1.4倍の栄養)
- *ビタミンB... 240μg (レタスとほぼ同等)
- *ビタミンC... 100mg (トマトの約1.26倍の栄養)
- *食物繊維... 7.9g (キャベツとほぼ同等)



よくわ せんい

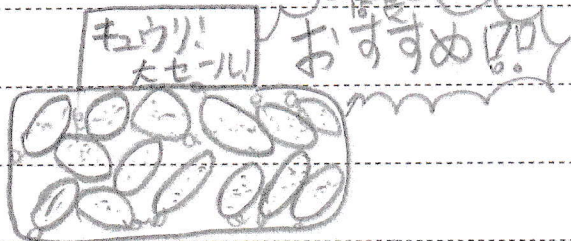
*カリウム... ^{ぎんぱくしよく}銀白色の^{きん}かわ^{ばん}ら^いかり^{いん}金を^{いそ}く^{いそ}元素の一つ。水に入れると^{すい}水^{すい}素^そを^{せい}生^{せい}じし、^{むらさき}むらさ^き色の^{その}その^あおを^あ上げて^もえ^る。火薬^{ひやく}や^{ひやく}ひやく^ななどの^{げん}原料^{げん}につ^かう。

*ビタミン... 栄養元素の一つ。重^{おも}い^{もの}物の^{てい}体の^いい^ろい^ろな^{ちから}働^りきを^{てん}調^り節^{する}。体内では^{ごう}合^{せい}成^{でき}ない^{ので}、外部から^{とり}入^れる^{必要}がある。A-B-C-D-Eなどの種類がある。

③. 奥にふるまで

ウリ科の植物。夏は、黄色い花が咲き始めて、糸状の果が伸びます。

果は食用になり、いろいろな店で安く売られています。



④. キュウリのおいしい食べ方

筆者からおすすめ!

1. 酢をつけて食べる

キュウリのパリパリしゅ感と、すっぱい酢の味がモウリにしみこんでさらにおいしく!

2. マヨネーズをつけて食べる

マヨネーズのトロトロ感と、キュウリの冷えた感覚が

最強! 🍷

黄
瓜
の
夢

5. キュウリの漢字と花言葉

—キュウリの漢字—

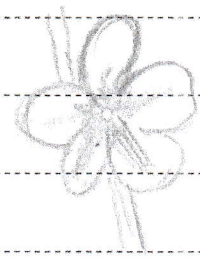
「**苦**瓜」
とひま。

黄に瓜

「き、うり」とよみます。

—キュウリの花言葉—

『**とかい夢**』などがあります。



意味は、「あの可憐な花姿が様々な夢を持って"Eとかい"期を思わせるから」と言われています。

6. 黄瓜かん卓クッキング!! 涼拌黄瓜(リンハンホウア、黄瓜の板切)

材料

(4人分)

もウリ2本

塩…小1

長ねぎ(みじん切り)…大さじ1

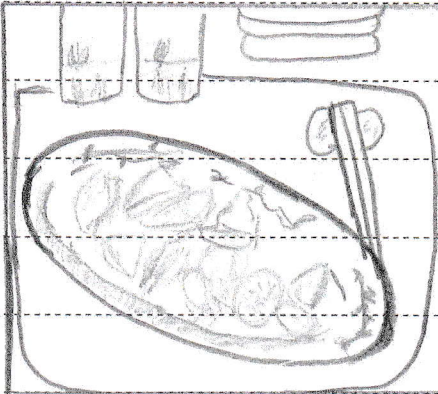
にんにく(みじん切り)…小さじ1

ごま油…大さじ1/2

酢…小さじ1

塩…小さじ1/2

砂糖…小さじ1/2



時間: 10分

LVはわは 

世界の料理: 中国

目次

トマト・チヂミ・ほうれんそう・はくさい 2~3ページ

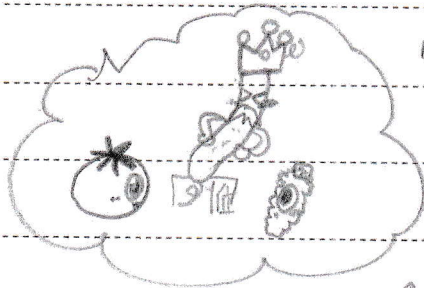
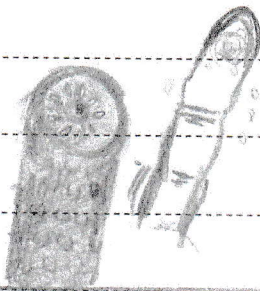
・キャリ 4~8ページ

・のりすきかきむき 9~12ページ

・秋鮭(ベニサケ) 13

7. キウリがギネス世界記録!!?

キュウリは世界一水分の多い野菜として知られています。
たしかに。キュウリには油が全々なく、水分が多くて、栄養も
多い! 最強!!



世界一!

8. クイズ!!

75

← 答え!
中から出せるよ!

のりすき・かきむき

東松島で作られているのりは、

えいようほうふで上品なおくりです。

のりのれきは古くて、約1300年前からあります。

のりがよく食べられている時期は、4月と10月と11月と12月、1月、2月、3月です。東松島ののりは、いろいろな物につかわれています。

たとえば料理でわのりうどんやのりそばなどいろいろな料理につかわれています。

クイズ！

のりが一番つくられている県はどこでしょう？

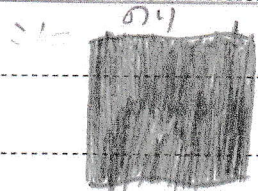
①佐賀県

②福岡県

※答えはさき後にかいてある。

海そうにはどんな栄養がふくまれているのか？

海そうには、カリウムやカルシウムなどのミネラルや食物せんい、ビタミンなどがバランスよくほうふにふくまれている。



かきどき

かきにもいろいろな部分があるのでまずはかきのからだ

の仕組みをしょうかいします。

①内臓 かきの消化器官。人間の胃のような働きをする。

②心臓 かきの血液は、どうも。つまり心臓もどうも。うすい月暮におおわねいて、人と同じように体内に血液を送っている。

上手にかき開けがてきたら心臓が動いているのがわかる。

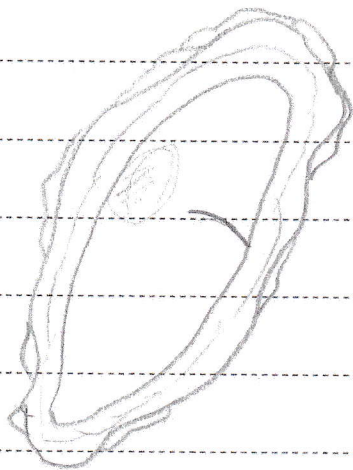
③貝柱 かきが持つ口唯一のきん肉。この貝柱で開閉を行なう。

④エラ このエラを使ってかきの中に取り込んだ海水がエラを選別する。

⑤クチ エラで取り込んだエラを、ここから摂取。

⑥外とうま、ここから炭素とカルシウムを分泌させ結晶化させながらかきを形成している。

かきの生息量日本で2位



のりを使ったかんたんなレシピ

のりのトースト

これは、すぐ食べられて人気のレシピです。

ほかにものりを使ったかんたんなでおいしいレシピはいっぱいあります。

かきを使ったかんたんなレシピ

かきとのりを使ったたまごめし

かんたんに作れます。

問題の答え 佐賀県