

令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】

東木公島の食材

攻 略 本

3組

5班

目次

- | | |
|----------|-------|
| ①いちごについて | 2P |
| ②おいしいカキ | 3~4P |
| ③特産ののり | 5~6P |
| ④海で取れるうに | 7~8P |
| ⑤泉のウイズ | 9~10P |
| ⑥編集者 | 11P |

1、いちご

宮城県のいちごの生産量は、全国でも上位に入り東北では、だんぜんトップ。東松島市も産地として有名になっており「ちちおとめ」や「尾ういっこ」などにほって「なごさいばい」されています。尾ういっこは寒さに強く病気にかかりにくい品種として研究開発された。

いちごはビタミンCがほうふで、100グラムの中に62ミリグラムのビタミンCがふくまれています。

1日にひとつようなビタミンCのりょうは50ミリグラムなので、6つがほとんど食べるだけで、てがるにひとつようりょうをみたつことができます。

おいしい
2. かき

かきは東松島でとれます。

江戸時代末期から養殖され、
県内の70%は石巻地方で生産の
松島の「かきは丹波」栄養
分を吸収された後、流れの強い
沖合で育てることで味が一年で生
育する。震災後、津波による
流失したかきたなを苗構築し、
せうめつした種かきを取りよせるなど
して、少しずつ生産量が増えている
(わたしたちの東松島, 164ページ)

〈かきむきたいけん〉

かきの貝がらの穴に刀を入れて、貝ば
しをとる!!

貝がらはつるつるでみはプルプル
ルでした。

大きいものもあれば小さい

ものもいろいろ
ありました。

3.

〈かきの料理〉

〈1〉 かきのバターしょうゆいため

材料

かき×8 小麦粉てきょう

バター2かけ しょうゆ てきょう

作り方

① かきをかよくあらい、水気をとる

② かき全体に小麦粉をつける

③ フライパンを熱して、バターを入れる

④ かきを入れてうたをして2分いためる。

反対にしてもう1分いためる。両面を少

しこけたらなべにしょうゆを入れて口末

をしみ寄せたら完成

完成

のり

よしだ

東はきりかみ川と奥川、西は吉田川なる世川
 から、ネラルたつ、沢りの水がながれこむ。
 東松島島の海でつくられるのりは、肉あつて
 えいようほうか。上品な香りと風味、上品の
 としていようばら。昭和三十九年、初其月からかく一世に
 けてつちかたてでんとうとようしよくぞじつが
 (いまんで、こうのていんじようのりとしても有名。

② 海苔のようしよくりのとら県ランキング
 (2020年) 世りまのはありませんぞした

トッ703

- ① かがけん 75.027 七
- ② ひよご 63.135 七
- ③ かくあが 48.446 七

全国計
 289.396 七

番外編 しまるま <のり米狂皇>

<のりチーズ春巻王>のりとチーズフード
のシンポルな春巻王です。

木オ米斗(4人分) おじつけ

春巻_まの皮2枚、味付けのり4枚
チーズ味スティック18(30本入り)4本、水

ウニ

ウニは、産後、てよい大きさが大きまており、5cm以下の小さなものは、来年以降の収穫のために海に戻しています。

宮戸島周辺の海域は、ほんじゅんな漁場が多い。いそふんだんな海藻を食べているウニは味も濃厚で粒も身も大きいのが特徴です。

ウニ類をま上から見ると、丸い口のようなものが見えますが、この中には口ではなく、肛門があります。口は体の下側にあり、海藻などをかいて食べます。

ウニはとげを動かせるので、からの幅くらいのスきまなら通りぬけることができます。

〈ウニの料理〉

ウニの口和會汁

材料(2人前)

出汁汁 400ml 7カメ等海藻だし

ウニ 大さじ1 昆布茶 小さじ1/2

玉ねぎ 1/4

作り方

① 出汁汁を沸かせないで温める

② 1にみそを入れ、玉ねぎとわかめ等のかいそうを入れて味
會汁を作る。

③ 完成したら、ウニを入れてもの
たりなければ昆布茶を入れ
ると味が落ちます。

完成

5

ハリケイズ

21

さげが大人になってか、うまれ
た川にもとへくる理由は、何で
しょう。さんかく聞きたいとお
①なつかしいから ②親見に会
いたかったから ③たまごをうけた
ため。

Q2

キャベツはいつ日本に来たか
①19世紀 ②20世紀 ③21
世紀

Q3

東木公鳥の「のりごん」はどの
ようにして作られているでしょう
①のり^りがけで作る ②のりをまき
こんでつくる ③のりをねりこんで作る

Q4

おがきけ人のがきのせいさんリ
うは何位でしょう ①1位 ②2位
③3位

9

Q5 シカゴエビのしさをは何でしょう。
① シカゴパンチ ② シカゴチョップ
③ シカゴキック

Q6 イチゴは何科でいい
① イチゴ科 ② ツツジ科 ③ バ
ラ科
答

Q1 ③ Q2 ① Q3 ③ Q4 ② Q5 ① Q6
③

へんしゅうしゃから
クイズたんとう土井送空です。
クイズで色々なことを学べて
ごくうれしかったです。

のりたんとうの茄子川言正心です。
東松島市ののりはこうしてけんじょうす
るほど"おいしい"とが"あかりました。"

いろいろがんばりました内藤碧一は。
東松島は震災後いろいろな努力
をしていることが分かりました。

ウニたんとう千葉 唯 妹木依です。