

【校長先生の自由研究】

その1 おいしい「いなり寿司」をつくる!!

① つくった理由

- ◇自分の好きな具材・味つけの
いなり寿司を作りたいから。

② 準備

- ①つくりかた= 料理系ユーチューブで調べる。
②具材=ベルクスやソラマチでさがす。



した かさはらまさひろ りょうり みち
下：笠原将弘の料理のほそ道

③ つくりかた

- ① 油 あげを煮る。→しょうゆ・みりん・さとう等
②ごはんを炊いて、寿司めし（赤酢）をつくる。
③具材を切る・煮る。
◇レンコン=うす切り ニンジン=千切り
シイタケ=うす切り カンピョウ=2センチくらい
④寿司めしに具材を混ぜこみ「五目ごはん」にする。
⑤ 油 あげの中に、「五目ごはん」をつめる。
◇ガリ（ショウガ甘酢漬け）・白ごま・小ネギを
トッピングして完成。



のりま あまづづ
かんぴょう海苔巻き ガリ（しょうが甘酢漬け）

④ 感想・もっとおいしくするために…

- ◇油 あげは、もう少し甘い味つけがよさそう。
◇次は、うなぎや梅干し、シラス干しを具材に
して、すこしかわった味つけのいなり寿司を
つくりたい。



うえ ごもく ずし
上：五目いなり寿司
した しろう おおば ずし ま
下：白ごま・わさび・大葉のいなり寿司 のり巻き

その2 「スイカ・シャーベット」をつくる!!

① つくった理由^{りゆう}

◇スイカがあまってしまったので。

② 準備^{じゆんび}

① つくりかた

◇前^{まえ}にもつくっているが、ねんのため^{りよう りけい}料理系^{たし}ユーチューブで確かめる。

② 具材^{ぐざい}

◇ベルクスで買ったスイカのあまり。

③ つくりかた

- ① スプーンで、スイカをペットボトルキャップくらいのおおの大きさにする。
- ② 厚^{あつ}めのビニール袋^{ぶくろい}に入れて、さとう・レモン汁^{じる}（ちよっぴり）をまぜる。
- ③ 「冷凍庫2時間→手でグシャグシャにする^{かい}」を3回くらいくりかえす。
- ④ シャーベット^{じよう} 状^{かんせい} になったら完成。練乳^{れんにゆう} をかけるとおいしい!!

④ 感想^{かんそう}・もっとおいしくするために…

◇さとう・レモン汁^{じる りよう}の量^{あじ}は、スイカの味^{ちようせい}によって調整する。

◇しっとりなめらかにするなら、かるくミキサーにかけるとよさそう。



かわはら
「いなかそば・川原」さんの
ユーチューブで確かめた。



【まとめ…】

◇自由研究^{じゆうけんきゆう}は、「4段ロケット作戦^{だん}（理科の実験^{さくせん}に似ている）」
でバッチリだ!!

①理由^{りゆう} ②準備^{じゆんび} ③やりかた ④結果・感想^{けつ か かんそう}

◇料理^{りよう り}はオモシロイ。きちんと調べてやれば、アナタにもカンタン^{しら}にできる!!