

# 食育の教材研究

人を良くする

厚木市立戸田小学校

食育 (植育) 体験

## 研究メンバーの紹介



部員

部員

顧問 竹村

部長

- \*小松菜
- \*かぶ
- \*大根
- \*白菜
- \*キャベツ
- \*スナックえんどうは、種から育てました。



校舎に隣接する農園の周りは、田んぼなので日当りは最高!



モグラが住んでいる畑です。土の盛り上がりは、モグラが土を掘った後です。



こんなかわいらしい形の  
大根もありました。



モグラにかじられた大根が  
何本かありました。





よく洗った大根は、2本1組にして約2週間干しました。



この大根 なにするのかな？



やわらかくなってきたよ！

### 大根を漬け込む



#### 材 料

- 干した大根
- 塩
- 三温糖
- 米ぬか
- クチナシの実
- 赤唐辛子
- 柿・みかん・リンゴの皮
- 昆布

- ① 大きめのボール等で米ぬかと塩を混ぜ合わせ、ちぎった果物の皮・細かく切った昆布・細かく割ったクチナシの実・赤唐辛子を加えて混ぜる。
- ② 漬け物桶の底に①で混ぜたぬかをふたつかみ程度振り入れ、干した大根を桶の形にそって隙間なく詰めていく。
- ③ ①のぬかを振り、②を繰り返す、最上段は、たっぷり目になるようにする。
- ④ 中ぶたをして、干し大根の重さの2〜3倍の重石をのせる。
- ⑤ 2〜3週間たって重石が沈んで中ぶたの上まで水が上がってきたら、軽い重石だけにする。
- ⑥ 1ヵ月後くらいから浅く漬かったたくあんが食べられるようになる。

柿の皮を干しているところ



味をよくするために、リンゴ・ミカン・柿の皮を干したものをに入れて漬けました。

小さな大根も  
いろいろな漬け物に変身！



味よし！

ゆきー

おいしい たくあんの できあがり！！



さくら漬け



甘酢漬けゆず風味



梅酒漬け



調理アドバイザー

上手に育たなかった大根も  
工夫次第でおいしい一品に  
なります。

特に、葉の部分は栄養  
たっぷり！

大根の葉のふりかけ



野菜、まるごと大切に  
いただきました。

大根葉の食べるラー油風



はりはり漬け

