

p.210 手巻き生春巻き

手巻き生春巻き 多国籍料理(ベトナム料理)

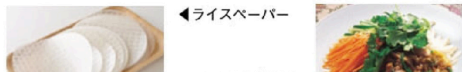
A 手巻き生春巻き 主食 25分 ベトナム料理

5 たれを作る・包む

たれは、材料欄のつけ汁の項にあげたものの中から、好みのものを選んで混ぜ合わせる。

- ▶ ライスペーパーを水にくぐらせやわらかくし、表面の水をふき取る。
- ▶ 2, 3, 4や青じそ、香草などを包む。

← ライスペーパー



p.211 ねぎと桜えびのチヂミ

ねぎと桜えびのチヂミ 多国籍料理(韓国料理)

B ねぎと桜えびのチヂミ 主食 25分 韓国料理

2 ねぎを焼く

万能ねぎは長さ10cmに切り、1の生地の中につける。▶ フライパンにごま油を熱し、生地につけた万能ねぎを並べて焼く。

万能ねぎ



ごま油

p.211 タイ風焼きビーフン

タイ風焼きビーフン 多国籍料理(タイ料理)

C タイ風焼きビーフン 主食 25分 タイ料理

5 ビーフンを炒める

ビーフン、干しえび、パプリカパウダー、酢、砂糖、ナンプレーを入れ、よく混ぜながら中火で炒める。

6 仕上げ

ねぎともやしを加え、もやしに火が通るまで炒める。▶ 皿に盛りつけ、砕いたビーフンパウダーをふりかける。

ビーフン、ねぎ、干しえび、もやし、パプリカパウダー、酢、砂糖



p.212 グリーンカレー


グリーンカレー 多国籍料理(タイ料理)

タイ料理 主食 30分

6 煮る

残りのココナッツミルクと水、ナンプレー、砂糖、なすを加えて煮立て、中火で5分煮る。

ナンプレー、水、砂糖、ココナッツミルク、なす



p.213 バターチキンカレー

バターチキンカレー 多国籍料理(インド料理)

インド料理 主食 40分

3 カレーソースを作る②

2の鍋ににんにく、しょうが、トマトを加えて3～4分炒める。▶ 粉末スパイス6種と塩を加えて、ペースト状になるまでかき混ぜながら2～3分炒める。▶ 鶏もも肉とじゃがいもを加えて3～4分炒める。

にんにく、しょうが、塩、粉末スパイス、鶏もも肉



p.216 黒豆

正月料理 / 黒豆 行事食

A 黒豆 巻の重 240分

1 下ごしらえ

黒豆を洗って厚手の鍋に入れ、水1,500mLを注いで1晩おく。▶そのまま火をかけ、あくを取り、煮立ったら水100mLを加える。これをもう一度くり返す。

あくを取る

水100mLを加える

p.216 数の子

正月料理 / 数の子 行事食

B 数の子 巻の重 10分

1 塩抜きする

塩数の子は0.5%程度の塩水につけて一晩おき、薄い塩味が残る程度まで塩抜きする。塩が抜けないときには、塩水を取り替えて続けて塩抜きする。

2 下ごしらえ

薄皮を取って、食べやすい大きさに切る。

p.216 たたきごぼう

正月料理 / たたきごぼう 行事食

D たたきごぼう 巻の重 25分

1 下ごしらえ

ごぼうをたわしで洗い、3~4cmの長さに切って水にさらす。太い場合は縦半分に切る。

3~4cmの長さに切る

ごぼう

p.216 田作り

正月料理 / 田作り 行事食

E 田作り 巻の重 15分

1 ごまめを煎る

ごまめを焦がさないようにフライパンで弱火で煎る。

ごまめ

p.217 伊達巻き

正月料理 / 伊達巻き 行事食

F 伊達巻き 巻の重 45分

3 巻く

熱いうちに、焼きめを下にして鬼すだれ*の上にのせ、巻いてしばらくおく。

焼きめを下にする

ふきん

鬼すだれ

巻いてしばらく

p.217 栗きんとん

正月料理 / 栗きんとん 行事食

G 栗きんとん 巻の重 40分

3 裏ごす

煮立ったら中火にして、煮くずれるくらいまでゆっくり煮る。▶くちなしの実を取り出し、熱いうちに裏ごしする。

熱いうちに裏ごししよう

p.217 なます

正月料理 / なます 行事食

H なます(紅白なます) 巻の重 20分

1 野菜を切る・塩でもむ

だいこんとにんじんは5cmの長さに切り、繊維の方向に長いせん切りにする。▶別々のボウルに入れ、それぞれを1.5%の塩で軽くもむ。

だいこん

にんじん

p.218 えび旨煮

正月料理 / えび旨煮 行事食

I えび旨煮 巻の重 20分

1 えびの下ごしらえ

有頭えびは背わたを取り、足と頭上についた鋭い突起をキッチンバサミで切り落とす。水洗いして水を切る。

背わたを串などで取る

鋭い突起を切り落とす

p.218 八幡巻き

正月料理 / 八幡巻き 行事食

J 八幡巻き 巻の重 40分

5 焼く

フライパンに油を入れ熱する。4を、巻き終わりを下にして入れ、少し焦げめがついたら転がしながら全体に焼き色をつける。▶酒をふってふたをし、弱火で2~3分蒸し焼きにする。

酒

ふたをして蒸し焼きにする

p.219 いり鶏

正月料理 / いり鶏 行事食

K いり鶏 炒め 40分

4 野菜を炒めて煮る

鶏肉の色が変わったら、さやえんどう以外の材料を入れて全体が熱くなるまで炒める。▶だし汁を入れ、紙ぶたをして10分ほど中弱火で煮る。

たけのこ ごぼう れんこん ししいたけ
にんじん こんにゃく

だし汁

p.220 はまぐりの潮汁

ひな祭りの献立 / はまぐりの潮汁 行事食

A はまぐりの潮汁 汁物 25分 ♥はまぐりのうま味を味わおう!

1 はまぐりを準備する

はまぐりは洗って、3%くらいの塩水(貝がつかかる程度のひたひたの量、分量外)につけてふたをす。▶冷蔵所に2~3時間置き、砂をはかせる。

3%の食塩水

p.221 太巻きずし

ひな祭りの献立 / 太巻きずし 行事食

B 太巻きずし 主食 50分 ♥具たくさんで彩り豊か!

6 巻く

巻きずしの手前を両手の親指で起こし、両手の指で具を押さえながら、手前から向こう側へ巻き込む。▶包丁をぬれぶきんでふきながら、7~8等分に切る。

指で両端を押し込む

巻き終わりを

p.221 菜の花のからし和え

ひな祭りの献立 / 菜の花のからし和え 行事食

C 菜の花のからし和え 副菜 10分 ♥春の訪れを感じよう!

1 菜の花をゆでる

菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、たっぷりの熱湯でゆで、冷水に取り水気を絞る。

根元を落とし

p.221 桜もち

ひな祭りの献立 / 桜もち 行事食

D 桜もち デザート 20分 ♥桜の葉を巻いて仕上げよう!

2 生地を焼き、こしあんを巻く

フライパンを熱して油をひき、1を大きじ1杯ずつ落とし、スプーンの背で小判形に広げる。▶表面が乾いたら裏返して焼き、ぬれぶきんの上に置く。▶こしあんを俵形にして皮で巻き、桜の葉を巻きつける。

スプーンの背で小判形に広げる

生地

p.223 ピンチョス

誕生日パーティーの献立 / ピンチョス 行事食

A ピンチョス (3種) 副菜 15分 ♥組み合わせのバリエーションを楽しもう!

2 串にさす

A, B, Cの組み合わせで串にさす。

ミニトマト (赤) パジル グリーンアスパラ ソーセージ オリーブ (黒) オリーブ (緑)

クリームチーズ

p.223 魚のチーズパン粉揚げ

誕生日パーティーの献立 / 魚のチーズパン粉揚げ 行事食

B 魚のチーズパン粉揚げ 主菜 25分 ♥パジルの香りが食欲をそそる!

2 衣をつける

魚の水気をふき、小麦粉、溶き卵、1のパン粉の順につける。

水気をふく

溶き卵 粉チーズ パジル 小麦粉

p.224 ラタトゥイユ

誕生日パーティーの献立 / ラタトゥイユ 行事食

C ラタトゥイユ 副菜 30分 ♥フランスの野菜煮込み料理を作ろう!

1 下ごしらえ

たまねぎとセロリは2cm角に、パプリカは3cm角に、なすとズッキーニは縦に4等分して3cm幅に切る。▶にんにくは芽を取ってつぶし、赤とうがらしは種を除いておく。

たまねぎ 2cm角 セロリ 2cm角 にんにく つぶす

ズッキーニ 3cm幅 パプリカ 3cm角 なす 3cm幅 赤とうがらし

p.224 生ハムとオレンジのサラダ

誕生日パーティーの献立 / 生ハムとオレンジのサラダ 行事食

D 生ハムとオレンジのサラダ 副菜 15分 ♥彩り豊かな具材で作る!

2 仕上げ

リーフレタス、ベビーリーフ、生ハム、オレンジを器に盛りつける。▶④を混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

リーフレタス ベビーリーフ 生ハム


p.225 パンナコッタ

誕生日パーティーの献立 / パンナコッタ 行事食

E パンナコッタ (マンゴーオレンジソース) デザート 60分 ♥ 華やかに仕上げよう!

2 冷やす

ボウルに1を流し込みゴムべらでよく混ぜながら、粉ゼラチンを加えて溶かす。▶氷水でボウルを冷やし、粗熱がとれたらバニラエッセンスを加える。



バニラエッセンス


p.226 鯛の更紗蒸し

敬老の日の献立 / 鯛の更紗蒸し 行事食

A 鯛の更紗蒸し 主菜 20分 ♥ 口当たりやわらかな魚料理

3 仕上げ

2に水溶きかたくり粉(かたくり粉の重さの約2倍、または体積の約1倍の水で溶いたもの)を加えてとろみをつける。▶皿に盛りつけた魚にあんをかける。



p.227 菊花豆腐の吸い物

敬老の日の献立 / 菊花豆腐の吸い物 行事食

B 菊花豆腐の吸い物 汁物 15分 ♥ 菊の花のように豆腐を調理しよう!

4 菊花豆腐を作る

豆腐の両側に菜ばしを置き、7mmほどの幅で、菜ばしにあたるまで格子に切り込みを入れる。



▶切り込みを入れて

p.227 栗ごはん

敬老の日の献立 / 栗ごはん 行事食

C 栗ごはん 主菜 50分 ♥ 秋の味覚を楽しもう!

2 栗を水にさらす

栗の鬼皮と洗皮を面取りするようにむき、水にさらす。

鬼皮▶ 

洗皮▶ 

皮をむく 

水にさらす 


p.227 みぞれ和え


敬老の日の献立 / みぞれ和え 行事食

D みぞれ和え 副菜 25分 ♥ みぞれをイメージして作ろう!

1 材料を切る

きゅうりは縦に4~6分割し、1cm幅に切る。▶りんごは皮をむいて1cm角に切り、薄い塩水に3~4分浸けて水気を切る。

きゅうり 4~6分割 

りんご 


p.228 カナッペ

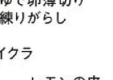
クリスマスの献立 / カナッペ 行事食

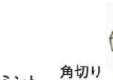
A カナッペ 主菜 25分 ♥ 華やかに仕上げよう!

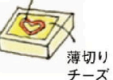
2 トッピングをのせる


好みのトッピングをのせる。


パセリ 

ゆで卵薄切り 練りがらし 

イクラ 

ケチャップで好みの柄を描く 

薄切りチーズ 


レモンの皮 ミント 角切りトマト 


p.228 アイスレモンティー

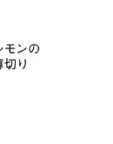
クリスマスの献立 / アイスレモンティー 行事食

B アイスレモンティー 飲み物 10分

通常の2倍の濃さの紅茶を作り、砂糖を加えて溶かす。▶これを氷の上に注ぎ、アイスティーを作る。▶大きな器にアイスティーを入れ、ここにレモン汁を加え、レモンの薄切りを浮かべる。

2倍の濃さの砂糖入り紅茶 

レモン汁 

レモンの薄切り 


p.229 鶏肉あぶり焼き英国風

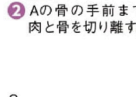
クリスマスの献立 / 鶏肉あぶり焼き英国風 行事食

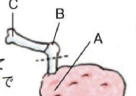
C 鶏肉あぶり焼き英国風 主菜 40分 ♥ ボリュームたっぷり!

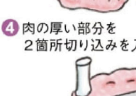
1 肉をひらく

骨つき鶏もも肉は、下図のように肉を切り開いて骨を立てる。

1 肉を切り開く 

2 Aの骨の手前まで肉と骨を切り離す。 

3 骨を立ててAとBの間で骨を切る 

4 肉の厚い部分を2箇所切り込みを入れる。 


p.229 ブッシュ・ド・ノエル

クリスマスの献立 / ブッシュ・ド・ノエル 行事食

D ブッシュ・ド・ノエル デザート 40分 ♥ 薪の形をイメージしてデコレーションしよう!

6 仕上げ

5のはしを上1/4の位置から下1/5に向けて斜めに切りはなし、上のにせて楊枝でとめる。残りのチョコレートクリームを全体に塗る。チョコレートソースで年輪を描き、フォークで側面に模様をつけ、粉砂糖をふる。

チョコレートクリームを全体に塗る 

p.230 きゅうりといかの黄身酢和え

会席料理の献立 / きゅうりといかの黄身酢和え 行事食

材料 (1人分)

A きゅうりといかの黄身酢和え

- いか 20g
- きゅうり 30g
- 塩(きゅうりの1%) 0.3g
- 酢 3mL
- しょうが 3g
- 黄身酢
- 卵黄 1/2個分
- だし汁 5mL
- 塩 0.5g
- 砂糖 2.5g


p.231 吉野鶏の吸い物

会席料理の献立 / 吉野鶏の吸い物 行事食

B 吉野鶏の吸い物 汁物 15分 ♥ 素材を味わおう吸い物

1 ささみをゆでる

鶏のささみの筋を取り、一口大くらいのそぎ切りにする。▶乾いたまな板の上でささみにかたくり粉をつけ、麵棒または包丁の背で軽くたたいてからゆで、碗に入れておく。



片栗粉 めん棒 ささみ

p.231 まぐろといかの刺身

会席料理の献立 / まぐろといかの刺身 行事食


C まぐろといかの刺身 主菜 50分 ♥ 刺身にひと工夫加えよう!

4 盛りつけ

大根は薄くかつらむきにして巻き、小口から薄く切って水に放し、ぱりりとさせる(白髪だいこん)。

▶白髪だいこんと青じそ*1を敷き、手前にまぐろといかを盛る。花穂じそ*2とわさびとしょうゆを添える。

*1 敷きづま *2 飾りづま




p.231 炊き合わせ

会席料理の献立 / 炊き合わせ 行事食

D 炊き合わせ 副菜 30分 ♥ おもてなしの心を伝える

3 たけのこを煮る

たけのこは、先のやわらかいところを使い、長さ3cmのくし形切りにする。▶調味液①に入れ、弱火でじっくり煮て、火を止め味を含ませる。



たけのこ ①で煮る

p.232 コンソメジュリエヌ

西洋料理(正賞) / コンソメジュリエヌ 様式別献立

A コンソメジュリエヌ 汁物 60分 ♥ セン切り野菜のコンソメスープ

2 スープを注ぐ

①の野菜(浮き実)を温めたスープカップに入れ、残ったスープを熱いうちに注ぐ。



注ぐ 温めたスープ皿

Point

野菜はスープストックを取った後のものを利用できる。その場合は加熱の必要はない。


p.233 シャリアピンステーキ

西洋料理(正賞) / シャリアピンステーキ 様式別献立

B シャリアピンステーキ 主菜 25分 ♥ たまねぎの甘みが効いたやわらかステーキ

2 肉にたまねぎをまぶす

たまねぎの半分をみじん切り、半分をすりおろす。▶肉にすりおろしたたまねぎを両面にまぶして、10分おく。



すりおろしたたまねぎ


p.233 さけのマリネ

西洋料理(正賞) / さけのマリネ 様式別献立

C さけのマリネ 主菜 15分 ♥ さわやかな酸味を楽しむ魚料理

1 さけに下味をつける

さけの切り身の形をととのえ、調味料①(塩、こしょう、白ワイン)をふる。



塩・こしょう・白ワイン

p.233 グリーンサラダ

西洋料理(正賞) / グリーンサラダ 様式別献立

D グリーンサラダ 副菜 15分 ♥ さっぱり生野菜サラダ

3 野菜を切る③

ラディッシュを薄切りにする。

▶たまねぎを繊維に平行に薄切りにする。



ラディッシュ 薄切り たまねぎ

p.235 TRY 環境に配慮して食品を選ぼう!


教科書 p.235

年 組 番 名前

TRY 環境に配慮して食品を選ぼう!

身の回りの食料品やその包装などに、SDGs 実現に役立つマークがつけられている。

①以下の4つのマークにはどんな意味があるか調べてみよう。

	マークの名前	マークの意味
	マークの名前	マークの意味

p.237 TRY 環境に配慮した献立を考えよう！

教科書 p.237 TRY 環境に配慮した献立を考えよう！
<p>環境への配慮は、食品ロスをなくしたり、調理の際のエネルギーを減らしたりするだけでなく、食材調達から、調理、廃棄、あと片づけまで、さまざまな場面で実践できる。</p> <p>自分たちの普段の食生活を見直して、どんな工夫ができるかあげてみよう。</p>

p.238 ローリングストック（政府広報オンライン「災害に備えた家庭備蓄のポイント」）

The screenshot shows the '政府広報オンライン' website. The main content area displays a video player with the title '災害に備えた家庭備蓄のポイント' (Points for Disaster Preparedness at Home). Below the video, there are navigation links for '動画', '防災', and 'お役立ち動画'. A note indicates '動画が再生されない場合はこちら' (If the video does not play, click here). The page also includes a 'シェアする' (Share) button with social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube.