

月刊ふし

지양념구이

중고랑땡

참숯구이

도내
지
숯불
고추장
양구

전분

광장시장
688

동계창고

7月号

《今月の表紙》

「路地裏」

高校 2 年 齋藤 二虹さん

(2020 年度 高校 1 年時の作品です)

今号の内容

【特集】

美術「高校生 デッサン」

美術「中2 連続模様イラストレーション」

家庭科「高3 旬の食材を用いて一品つくろう！」

「高校生 デッサン」

芸術の美術選択者は、高校生になると少し本格的なデッサンに挑戦します。

高1生は初めて木炭を使い、大きなモチーフの量感を表現する練習をしました。高2生は生物室から借りた剥製の細密描写にチャレンジ。高3では、美術系の進路を目指す生徒たちが、制限時間内に描き上げる石膏デッサンに取り組みました。

全て木炭紙大（650mm×500mm）の大きさです。



高校 1 年 K さんの作品



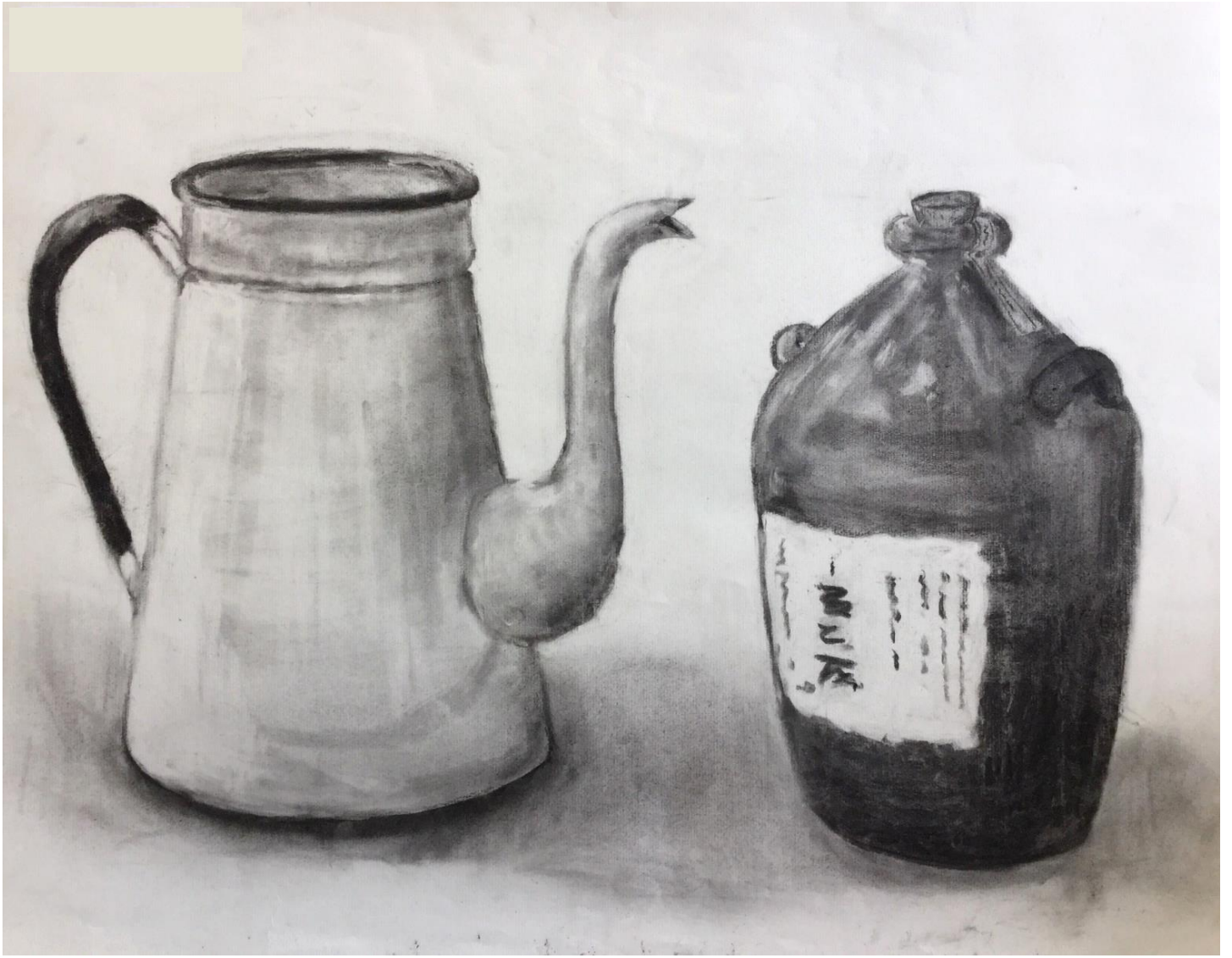
高校1年 Sさんの作品



高校1年 Tさんの作品



高校1年 Oさんの作品



高校1年 Kさんの作品



高校 1 年 K さんの作品



高校1年 Oさんの作品



高校2年 Kさんの作品



高校2年 Kさんの作品



高校2年 Fさんの作品



高校2年 Mさんの作品



高校2年 Oさんの作品



高校3年 Kさんの作品



高校 3 年 H さんの作品



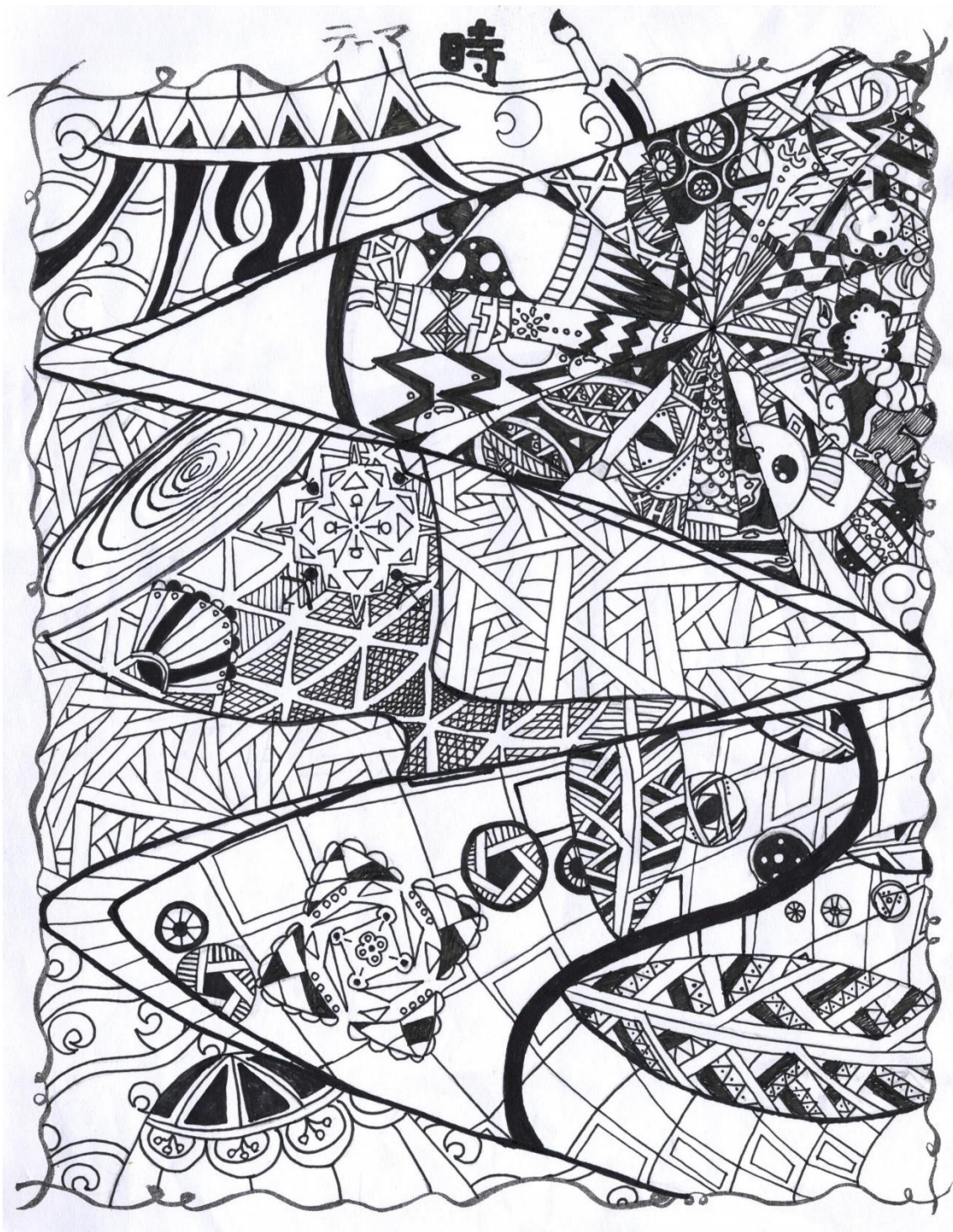
高校 3 年 K さんの作品

「中2 連続模様イラストレーション」

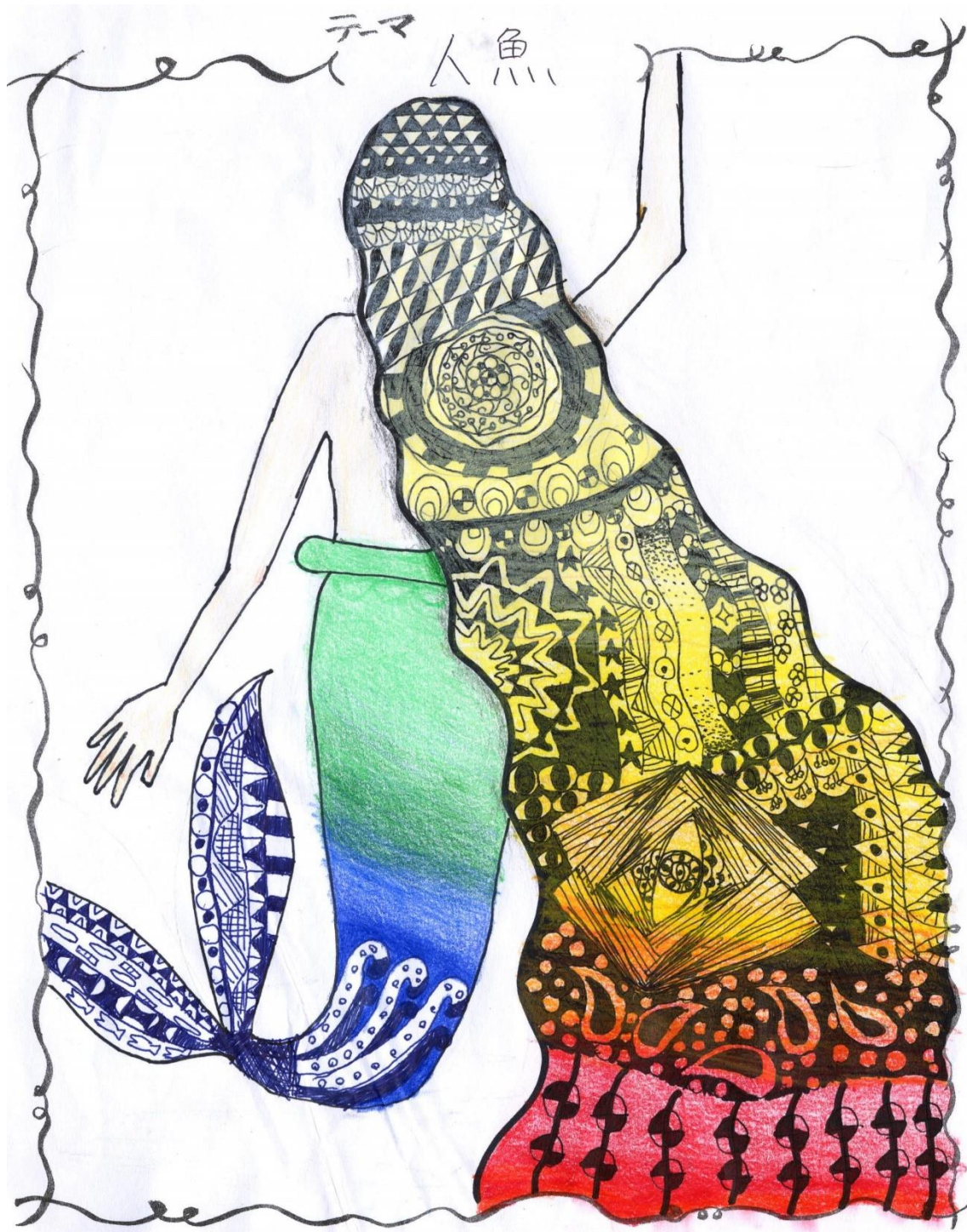
丸、四角、三角、渦巻き、点々に網掛け……。

簡単に描ける図形や線を連続して組み合わせていくと、黒いペン一本でもあつという間に画面に世界が広がります。

オンライン授業中に連続模様の練習をし、図案の下書きを考えました。美術室での授業では、友人や先輩の図柄に刺激を受けながらオリジナルの模様がどんどん生み出され、個性あふれる作品たちが仕上がりました。



N さんの作品



Sさんの作品



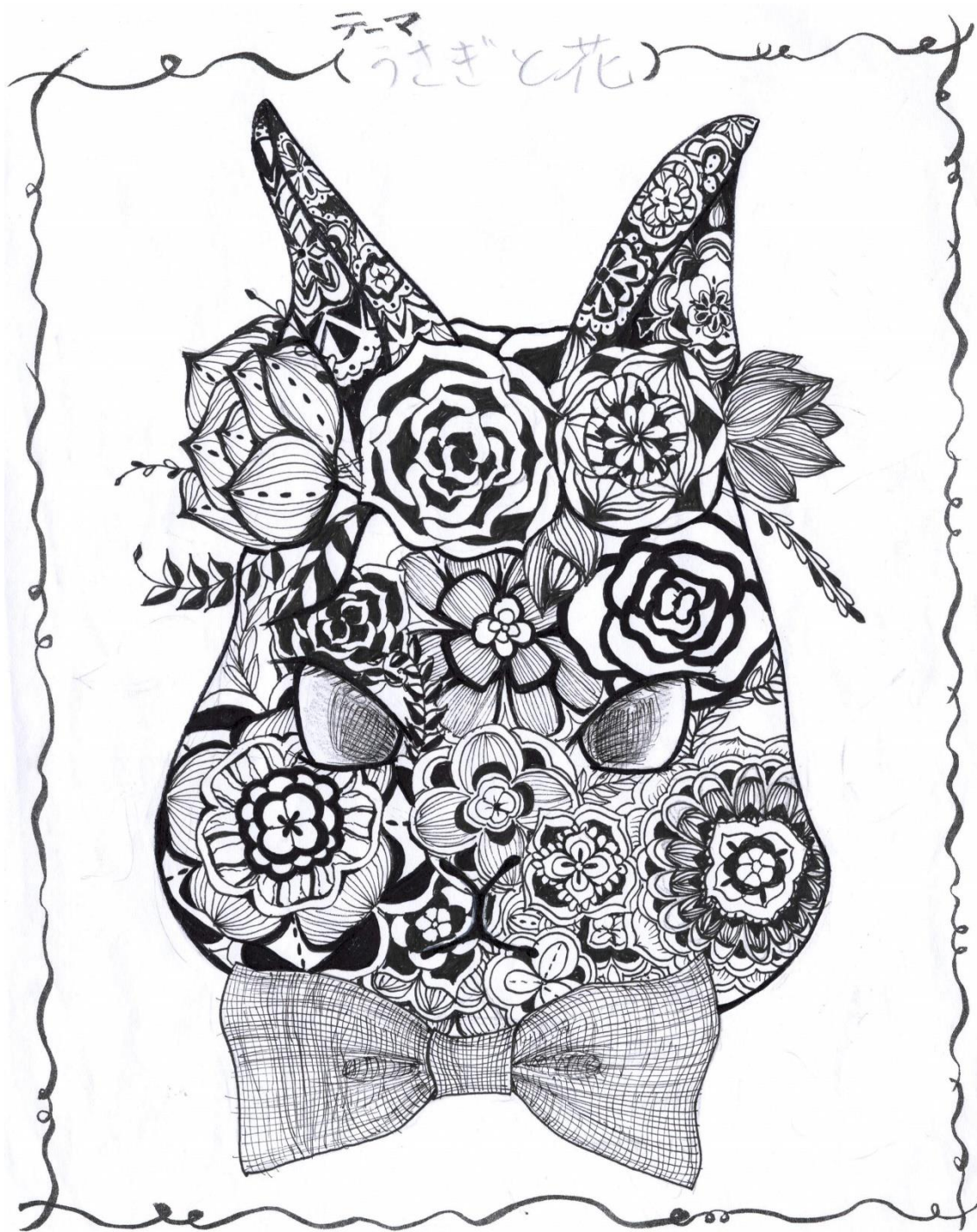
N さんの作品



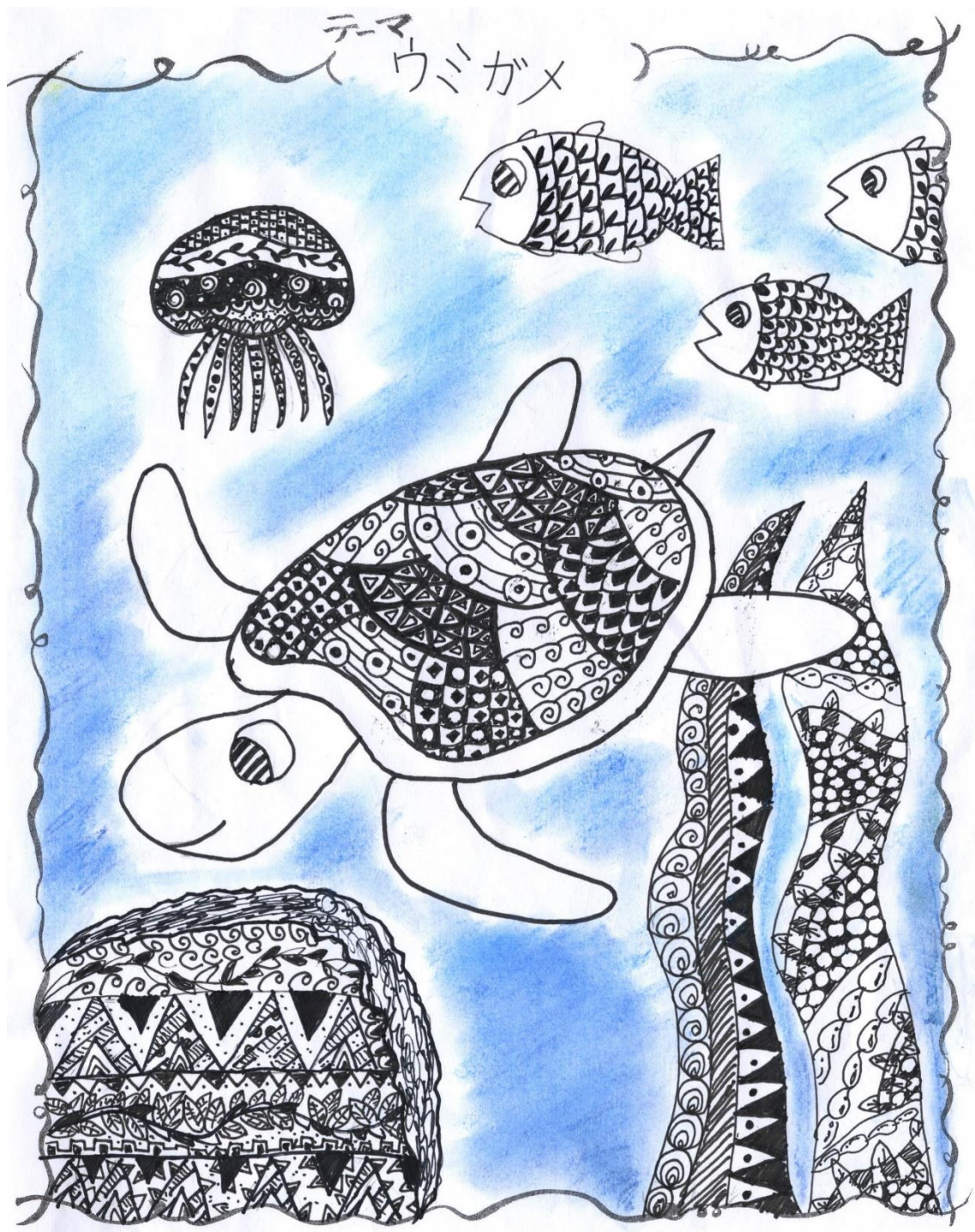
Mさんの作品



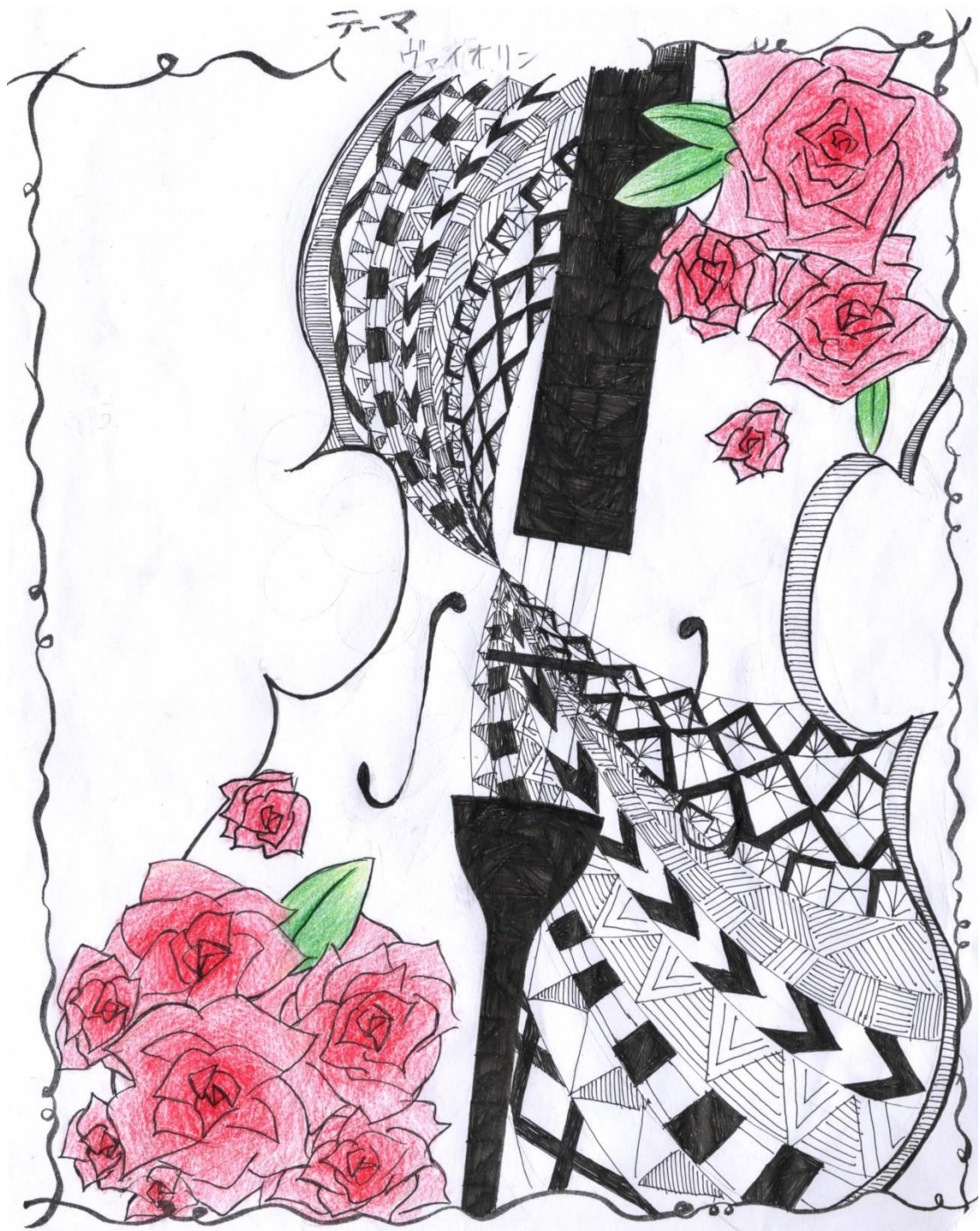
Kさんの作品



Sさんの作品



Sさんの作品



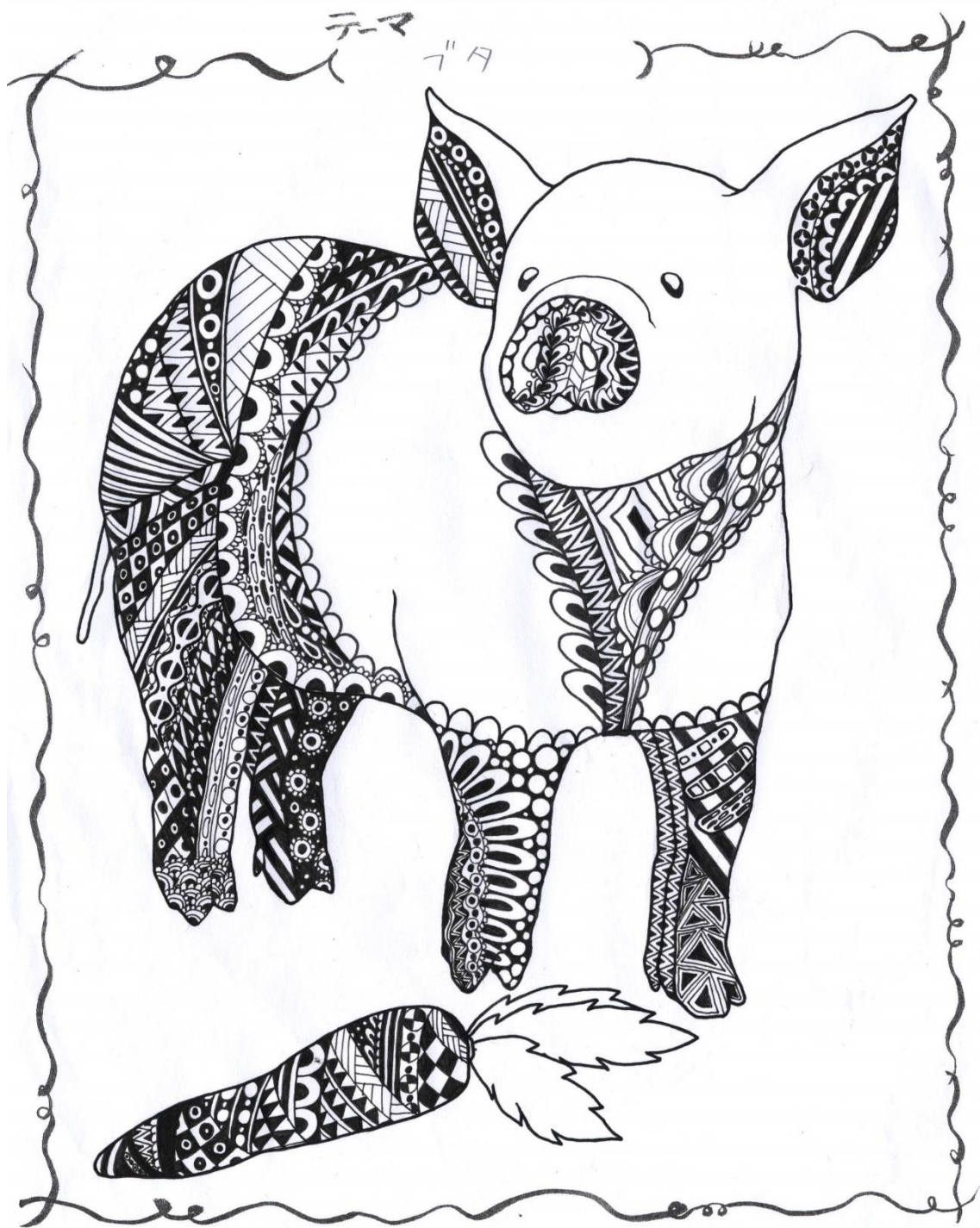
Kさんの作品



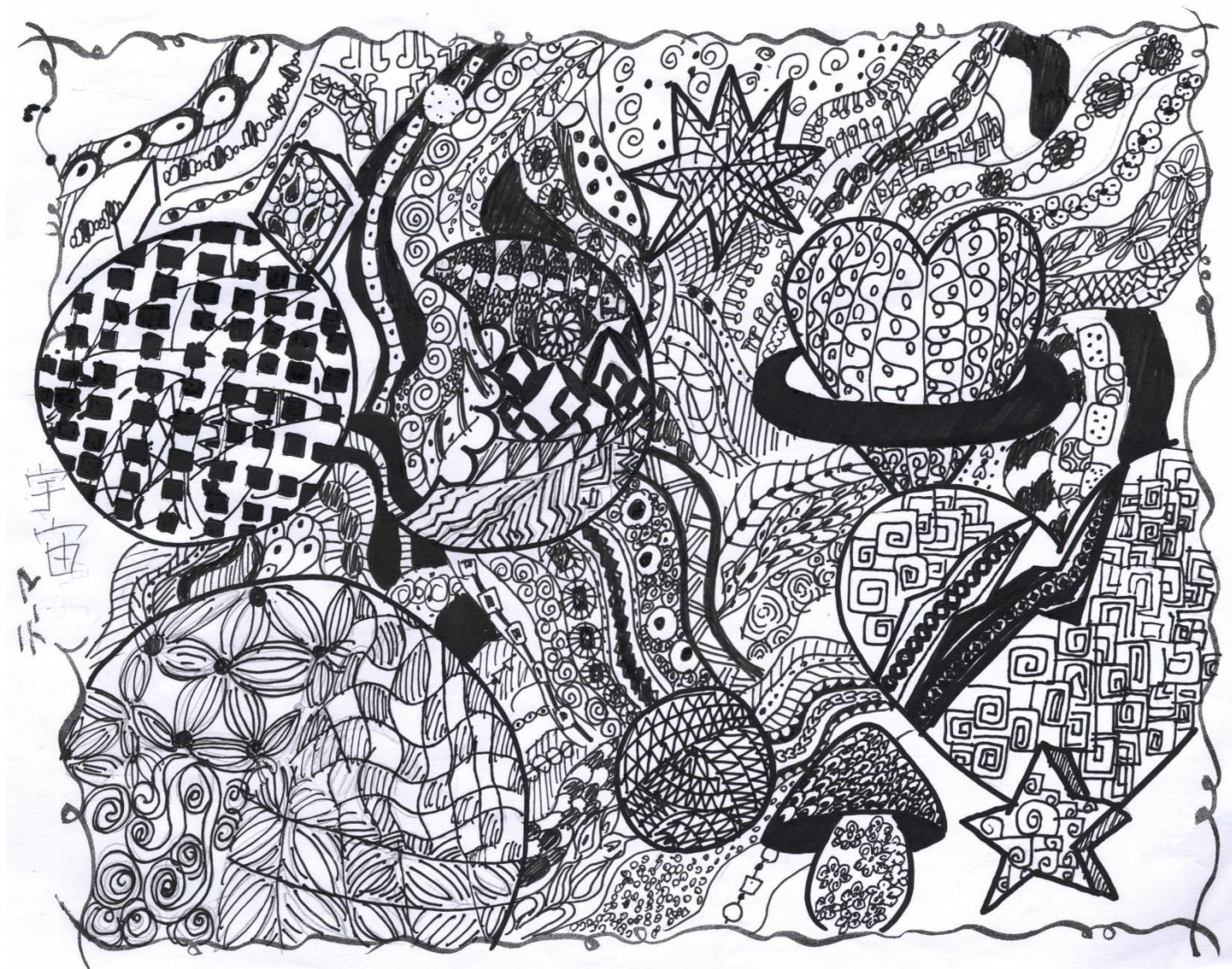
K さんの作品



Tさんの作品



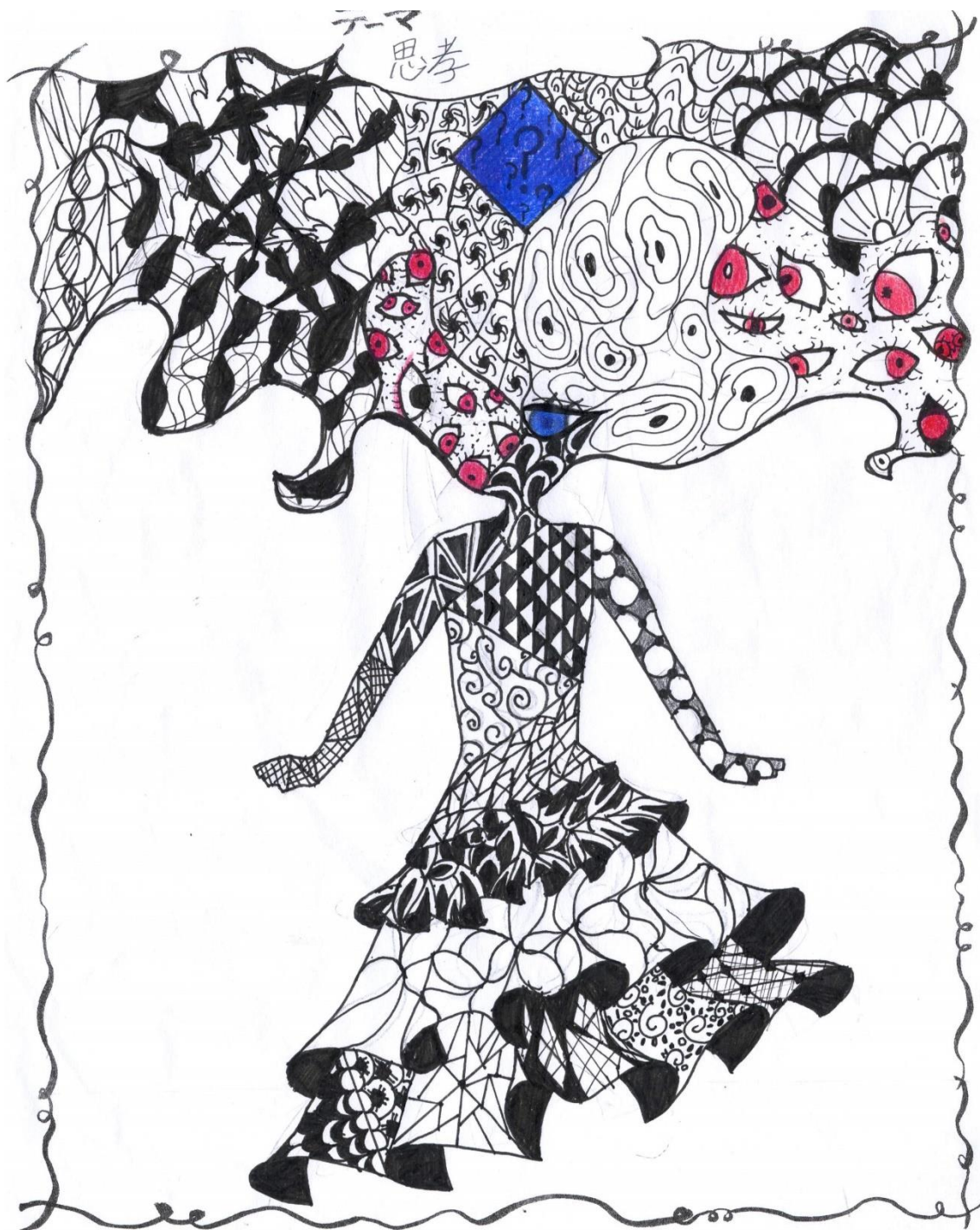
Sさんの作品



Hさんの作品



Hさんの作品



Tさんの作品



Mさんの作品

「高3 旬の食材を用いて一品つくろう！」

先月号に続き、オンライン授業中の高3の家庭科の課題をご紹介します。旬の食材を調べ、それを用いた料理を考えて作り、レポートを提出しました。

栄養のバランスや味、食感、彩りにも配慮して、美味しそうなものたちが完成！ 中には魚介類に挑戦したり、一食分を仕上げたりした生徒も。どうぞご覧ください。

旬の食材を用いて一品作ろう！

～献立作成～

〈レポート編〉

今回私が選んだのは
アスパラガスです！



【今回使用した旬の食材：アスパラガスとは？】



■概要

4月～6月にかけて旬を迎える食材です。主に長野県や長崎県、北海道などで栽培されています。4、5月は本州産のアスパラガスが、6月には北海道産のアスパラガスが主に流通するようです。種類とし

ては一番よく見かけるグリーンアスパラガスの他に、新芽に土をかぶせて育てたホワイトアスパラガス、10cmほどの大きさであるミニアスパラガス、希少種である紫アスパラガスなどがあります。

■栄養価

アスパラガスはその90%が水分から構成されており、炭水化物やたんぱく質といった栄養素はほとんど含まれていませんが、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

★含まれている栄養素と効能(一部) ※葉酸もビタミンB群の一種ですが分けています

栄養素	主な効能
アスパラギン酸	エネルギーの生成、疲労回復
ルチン	血行促進、ビタミンCの吸収促進、生活習慣病予防
葉酸	赤血球、DNA・RNA、たんぱく質の生産促進
ビタミンA	目、皮膚の粘膜などの健康維持、抵抗力強化、老化予防
ビタミンC	抵抗力強化、日焼け予防、老化予防
ビタミンE	血行促進、血圧低下作用、悪玉コレステロール減少、老化予防
ビタミンB群 (B1、B2)	疲労回復、代謝・エネルギー生産促進

☆この食材を選んだ理由

先述したように多くの栄養素を含んでいる上に、個人的によく食卓に出てきてとても馴染み深かったためです。火も通りやすいので一時間の授業の中で簡単に一品の料理を作れると思い、この食材を選びました。



【今回作った料理「アスパラガスの肉巻き」】

■材料(1人前)

- ・アスパラガス 2本
- ・豚バラ肉 2枚
- ・塩コショウ 適量
- ・オリーブオイル 少々



↑今回使用したアスパラガスと豚バラ肉

■作り方

①アスパラガスをきれいに洗い、根元から1cm ほどのところを切る。さらにそこから5cm ほどのところの分厚い皮をピーラーで剥く。



②バラ肉の上に①の状態になったアスパラガス置き、下から斜めに肉を巻き付けていく。



できるだけ肉と肉の間に
隙間ができないようにすると
切ったときにも見栄えが良いです！

③熱したフライパンに薄くオリーブオイルをしき、②をやや強火で焼く。



焼くときは
肉の巻き始めの部分を下にして焼くと
後で取れにくくなります！

⑤焼目がついたらひっくり返してフライパンに蓋をし、弱火で一分ほど焼く。



大体このくらいの焼き色が
ついたらひっくり返して
OKです

★フライパンに蓋をするのは何故？

→蓋をすることで熱がこもり、アスパラガスやお肉に火が通りやすくなるためです！

⑥一分が経ったらふたを開け、水分を飛ばしてから塩コショウを適量かける。

※塩コショウは肉をアスパラガスに巻き付ける段階で振っておくのもOKです！

⑦十分に火が通ったら火を止め、少し冷ます。



全体に焼目がついていたら
止めてOKです！
くれぐれも火傷に注意。

⑧お好みで食べやすい大きさに切り分ける。

※私は大体4~5cm くらいに切り分けました！

⑨トマトやレタス等と一緒に盛り付けて完成！



個人的には上手に
出来たと思います！



【感想・考察】

今回は塩コショウというシンプルな味付けだったこともあり、味自体は調味料よりも食材の味がしっかりと出ていてとても美味しくいただくことができました。調理時間も 20 分くらいですぐ作れるので、朝昼晩の食事にはもちろん、弁当のおかず用に作るのも良いと思います(実際私は以前から弁当のおかずとして食べていました)。味付けの方もタレや醤油などを使うのも良いかもしれません。ネット上にも様々なレシピがあったので、それらを参考にしてまた今度作ってみたいです。

私はこの課題を通して初めてアスパラガスの詳細を知りましたが、本当にたくさんの栄養が含まれていて体に良いということを改めて実感しました。実をいうと私はアスパラガスの独特な味が苦手なのですが、このレシピだとその味も気にすることなく食べられました。今後また作る機会があったら、今度は家族の分も作ってあげようと思います。

イカと新玉ねぎのグラタン

①特徴・選んだ理由

〈イカ〉

特徴：日本で食べられている約80%はスルメイカである。

日本は世界で一番イカを食べていて、その消費量は世界の漁獲量のほぼ2分の1とも言われている。

低カロリーであり、食べやすく価格が安いことで人気がある。

選んだ理由：オンライン授業中に作った料理で魚介類をメインにしたものを作ったことがなかったので。

〈新玉ねぎ〉

特徴：新玉ねぎはふつうのものよりも皮が薄くて水分が多くやわらかい。辛みが少なく甘味もある。

選んだ理由：冷蔵庫をのぞいた時にたまたまあったことと、新玉ねぎは生で食べるのもおいしいが、個人的には火を加えて食べるとより甘味が出て好きなので、グラタンにあうな！と思ったこと。

②画像

↓作っている途中のもの



↓完成品



③感想・考察

本当は牛乳を使って作るレシピのものだったのですが、牛乳を切らしており豆乳を使って作ってみました。家にあった豆乳が無調整のものではなく調整豆乳だったので、甘くなりすぎておいしくなくなってしまうのではないかと思っていたのですが、ちょうど良い甘さでコクもあり、新玉ねぎの甘みともよく合っていて、レシピ通りに牛乳を使ったものよりおいしくできました。

今回のように作るのに慣れてきた料理などは、ほかの調味料や食材を使って作ってみるのも面白いなと思いました。

④家族からの感想

今回作った時は、母は仕事に行っていて作ってあげることができませんでしたでしたが、近いうちにまた作って食べさせてあげたいなと思います。

ジャーマンポテト

選んだ食材とその理由

今回選んだ旬の食材は、じゃがいもです。この時期が旬のじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、みずみずしく皮が薄いのが特徴です。他にも旬の食材はたくさんありましたが、いつもカレーや肉じゃがなどでしか食べる機会のないじゃがいもを他の調理方法で作って食べてみたいと思い、選びました。煮込む以外でできるじゃがいも料理ってなんだろう？と考え、じゃがいもを炒めて調理するジャーマンポテトを作ることになりました。

レシピ

材料

- ・じゃがいも 1個
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・玉ねぎ 半分
- ・コンソメ（顆粒） 小さじ2
- ・ベーコン 1パック
- ・塩こしょう 適量
- ・缶詰のコーン
- ・冷凍枝豆

- ①ベーコンを一センチ幅に、玉ねぎはスライス、じゃがいもは乱切りにする。



- ②じゃがいもはサッと水にもぐらせ、全体に塩を振ってからラップをし、600w の電子レンジで約 5～7 分間加熱する。

- ③フライパンはオリーブオイルをひき熱しておく。

- ④フライパンに加熱したじゃがいも、たまねぎ、ベーコンを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。



- ⑤そこに缶詰のコーンと枝豆を加え、塩こしょうとコンソメで味を整える。



- ⑥器に盛り付けて完成！



感想・考察

料理をしたのは本当に久しぶりのことでした。前は好きでよくやっていましたが、最近は料理することが減ってしまっていたので、今回の調理実習で改めて料理の楽しさを思い出すことができて嬉しかったです。

ジャーマンポテトを食べたこと自体小学校の給食以来で、どうせなら料理を楽しむついでに自分の好きな味にしておもうと思い、レシピにはなかったコーンと枝豆を追加して北海道らしいジャーマンポテトにしてみました。じゃがいもと枝豆はホクホクに出来ていて、ベーコンの塩気とコーンの程よい甘さが良いバランスでとても美味しかったです。午前授業で帰ってきていた弟にも食べさせましたが、やはり「コーンが入っていた方が美味しい」とのことです。コーンと枝豆の食感はアクセントにもなるので、ぜひみんなにもやってみてほしいと思いました。

しかし、今回は材料の下準備に時間がかかってしまい、玉ねぎがもう少し炒めてもよかったかなと思う食感だったので、次にお昼ご飯を作るときにこのジャーマンポテトをリベンジしてみたいと思います。

Kさんのレポート

～使った食材～

・パプリカ ・ピーマン

・ピーマンとパプリカ

ピーマンとパプリカはナス科トウガラシ属の果菜で獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。ピーマンとパプリカを区別する方法は、果肉の厚さと形の違いです。果肉が薄くて細長いものがピーマン、果肉が厚くてリンゴの形に近いものがパプリカです。

ピーマンとパプリカは、栄養素も基本的には同じで、ビタミンCやカロテンを多く含みますが、含有量はパプリカの方が圧倒的に多く、栄養価が高いです。

露地栽培での収穫時期は6月～9月で今が旬です。

今回はひじきと一緒にとる事でより栄養を吸収しやすくなる工夫をしました。

～作ったもの～

・照り焼きチキン～新玉ねぎを添えて

・ひじきとパプリカ、ピーマンの煮物

～作り方～

・照り焼きチキン

- ①一口大の鶏モモ肉 300g をフライパンで両面こんがり焼く。
- ②出てきた脂をキッチンペーパーでふく。
- ③フライパンの中に玉ねぎ二分の一の千切り水 100cc 甜菜糖大さじ 2 酒大さじ 3 醤油大さじ 3 酢小さじ 2 を入れて火にかける。
- ④汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤火を止めてお皿に盛り付け、仕上げに薄くスライスした新玉ねぎをのせる。

・ひじきの煮物

- ①芽ひじき 15g を水に戻して 30 分おく。
- ②パプリカ半分ピーマン一個を細めの千切りにする。
- ③油揚げ一枚は熱湯にくぐらせて油抜きして細めの千切りにする。
- ④ひじきは軽く洗い鍋に入れてひたひたの水に入れ火にかける。
- ⑤沸騰したら灰汁を取り、パプリカピーマン油揚げを入れる。
- ⑥甜菜糖小さじ 2 酒大さじ 1 醤油大さじ 1 を入れて煮詰める。
- ⑦火を止めてからマヨネーズを大さじ 1 入れて混ぜる。



～感想～

久しぶりに料理をしました。テレビを見ていた時に、ひじきはパプリカと一緒に食べるといいと言っていたので、大好きなひじきと旬のパプリカと、彩りを良くするためにピーマンも使って作りました。そして、簡単に作れるけど美味しい照り焼きチキンに、今よくスーパーで出回っている新玉ねぎを添えました。時間が余ったのでいちごをハートの形に切ったりする余裕もあって、前より料理が上達した気がしました！！

久しぶりに料理をしたら楽しかったので、たまに作りたいと思いました。