

# 月刊ふし



9月号

## 《今月の表紙》

「 ジンベエザメ 」

高校1年     M.S.さんの作品

## 【特集】

美術部「高文連石狩支部美術展 出品作品」

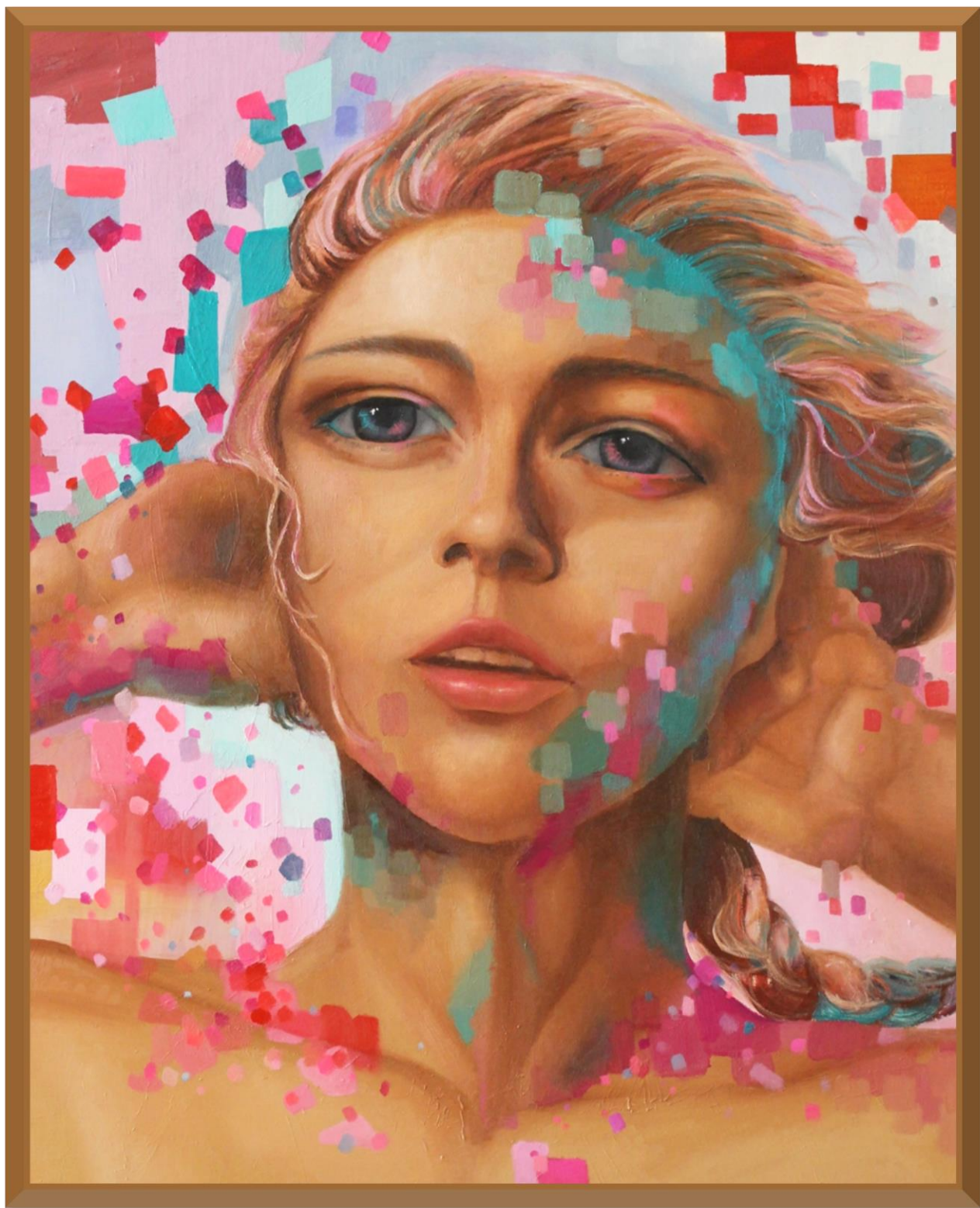
美術「高1 平面構成」

家庭科「高2 調理レポート」

# 高文連石狩支部美術展

## 出品作品

高文連に出品した美術部員たちの作品をご紹介します。冬の間からコツコツと準備を進めていた者から、初めての油絵、しかも初めての大作で戸惑いながら進めた者まで様々ですが、それぞれテーマをもって精一杯制作に打ち込み、完成させました。「入選」作品は道大会に出品されています。



佳作

「華」 F30 号

高3 A.N.さんの作品



「ないぞう」 B1 パネル  
高3 N.K.さんの作品



入選

「色水遊び」 F30 号

高2 S.K.さんの作品



佳作

「幼少期の思い出」 F30 号

高2 N.S.さんの作品



佳作

「猫」 B1 パネル

高2 A.M.さんの作品



「平穩」 F15 号  
高 2 A.T.さんの作品



佳作

「ジンベエザメ」 F30 号

高1 M.S.さんの作品



「愛犬」 F20 号  
高 1 R.M.さんの作品

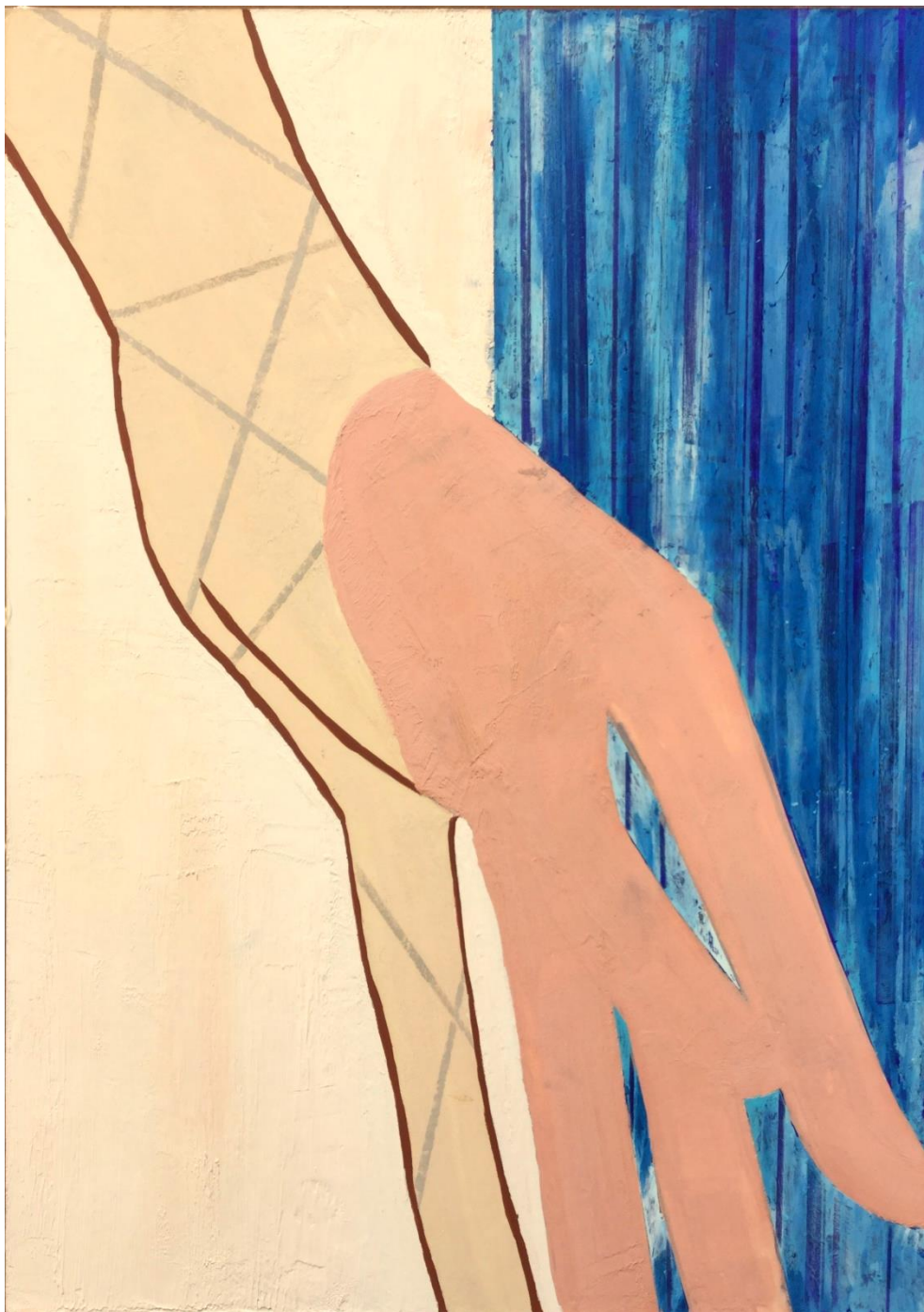


「空と紙飛行機」 F30 号  
高1 K.O.さんの作品

## 「高1 平面構成」

テーマは「五感」です。自分の中にあるイメージを、見た人に視覚で伝える平面構成を作成しました。

何かを見たとき・嗅いだとき・聞いたとき・触ったとき・味わったときに引き起こされる感覚を想定して、表現しました。具体的なモチーフをリアルに描いたものもあれば、抽象化した色や形の表現をメインにしたものも。それぞれの感覚を想像してみてください。



「久しぶりの水の感覚」

カピカピに乾いた手を流水で潤しているとき。

手を水に当て始めて数秒後くらい。

Tさんの作品



### 「苦味」

口から勝手にあふれ出てくる、苦いものを食べたとき。

S さんの作品



### 「触覚」

風船などの柔らかいものを触ったときの指が吸い込まれるような感覚。

Kさんの作品



### 「目覚まし時計の音」

目覚まし時計が鳴っているときのうるささ。

Kさんの作品



### 「臭覚」

甘夏を食べた瞬間に、酸味・甘味・苦味がそれぞれ混ざり合って  
口の中ではじけた瞬間。

〇さんの作品



### 「私の視覚」

私の見え方。眼鏡の外は近視と乱視のせいでぼやけた視界だが、  
眼鏡の中ははっきり。

Tさんの作品



### 「傘の中からの景色」

雨の日は好きな感情を、カラフルな水滴にして表現。

灰色のどんよりした空気に重ねて。

Tさんの作品



「音、パチパチ」  
揚げ物を揚げているときの  
「パチパチ」という音が飛んでいくイメージ。

Tさんの作品



### 「虫を見て背筋が寒くなったとき」

偶然虫を見つけたときに感じるいやな気持ちを、ゆらゆらとしたオレンジや青、緑、ピンクの虫のシルエットで表現。

Sさんの作品



## 「トランペットの音」

トランペットからはじけ、響きわたる音。

Sさんの作品



「ビー玉を透かしたときの風景」  
晴れた日にビー玉を透かしたときの、思い出の中の景色。

Kさんの作品

## 「高2 調理レポート」

毎回ご好評をいただいております、家庭科のオンライン授業中の課題をご紹介します。今回は高校2年生。教科書に掲載されていた四種類の主食（親子どんぶり・三色どんぶり・スパゲッティ・ドライカレー）から一つを選び、栄養のバランスを考えながら副菜・汁物などを加えて一食を整えました。よく考えて様々な工夫を凝らし、美味しそうな食事と楽しいレポートが完成しました！

## Sさんのレポート



さあ！

召し上がれ！

## 【メニュー】

(すべて1人分)

### 親子丼

| 材料   | 分量    |
|------|-------|
| ご飯   | 90g   |
| だし汁  | 60ml  |
| 水    | 100ml |
| こんぶ  | 1g    |
| かつお節 | 1g    |
| しょうゆ | 15ml  |
| みりん  | 15ml  |
| 鶏肉   | 80g   |
| 玉ねぎ  | 70g   |
| 卵    | 1個    |

### お味噌汁

| 材料 | 分量    |
|----|-------|
| 水  | 600ml |
| 大根 | 3分の1本 |
| だし | 1振り   |
| 味噌 | 20g   |

### コールスロー

| 材料     | 分量    |
|--------|-------|
| キャベツ   | 100g  |
| にんじん   | 30g   |
| 玉ねぎ    | 20g   |
| サラダ油   | 10ml  |
| りんご酢   | 7.5ml |
| 塩      | 1振り   |
| 粒マスタード | 少々    |

### みかんのタルト

| 材料        | 分量   |
|-----------|------|
| ビスケット     | 110g |
| バター       | 90g  |
| みかん缶      | 40g  |
| モッツアレラチーズ | 100g |
| 無糖のヨーグルト  | 大さじ2 |
| みかんの汁     | 大さじ2 |

～作り方～

●親子どんぶり（左下）

- 1.水 100ml にこんぶ 1g かつお節 1g で出汁を取る。
- 2.鶏肉 80g 適当な大きさに切る、玉ねぎ 70g を百切り程度に切る。
- 3.鶏肉と玉ねぎとしょうゆ 15ml みりん 15ml を鍋に入れて中火にかける。



鶏肉がいい感じになり、しょうゆやみりんが染み込んだ時に、入れ忘れてただし汁を入れる。

4.そしてすぐ盛り付けをできるようにご飯 90g をお皿に準備！ここで事件が…



なんということでしょう

ご飯ををよそっていた間に汁がなくなっているではありませんかあ！！

5.母に笑われながら、溶き卵 1 個を入れ、完成です！



●お味噌汁（右下）

- 1.大根 3 分の 1 本を細めに切る。
- 2.大根と、水 600ml を入れ温める。
- 3.だしを 1 振り入れる。
- 4.味噌を 20g 入れ、そこそこ温める。
- 5.あくを取って味見をして完成！



●コールスロー（左上）

- 1.キャベツ 100g とにんじん 30g をせん切りにして、玉ねぎ 20g を薄切りにする。
- 2.サラダ油 10ml、りんご酢 7.5ml、塩 2 振りを混ぜ合わせ、1 と和える。
- 3.冷蔵庫に入れ、味を馴染ませる。
- 4.器に盛り付け粒マスタードをのせて完成！



## ●みかんのタルト（右上）

～タルト台～

- 1.ビスケット 110g をめん棒で粉々にする。
- 2.溶かしバター90g を入れて、よく馴染ませる。
- 3.カップの形にそって敷き詰める。
- 4.冷蔵庫に入れて2時間以上冷やす。

～みかんクリーム～

- 1.みかん缶 40g、モッツァレラチーズ 100g、無糖のヨーグルト大さじ 2、みかんの汁大さじ 2 を、みかんをつぶしながら揉む。
- 2.1 の水分をキッチンペーパーで吸い取る。
- 3.タルト台にみかんクリームをのせる。
- 4.飾り用のみかんの水分をキッチンペーパーで吸い取り、きれいに盛り付けて完成！！



## ～この主食を選んだ理由～

p104~105 の 4 種類の中で、私の好みだったのが親子丼だったから。

## ～主食以外の 3 品を選んだ理由～

[副菜]

p106~p107 をみていて、お手軽に作れそうだったから。

[味噌汁]

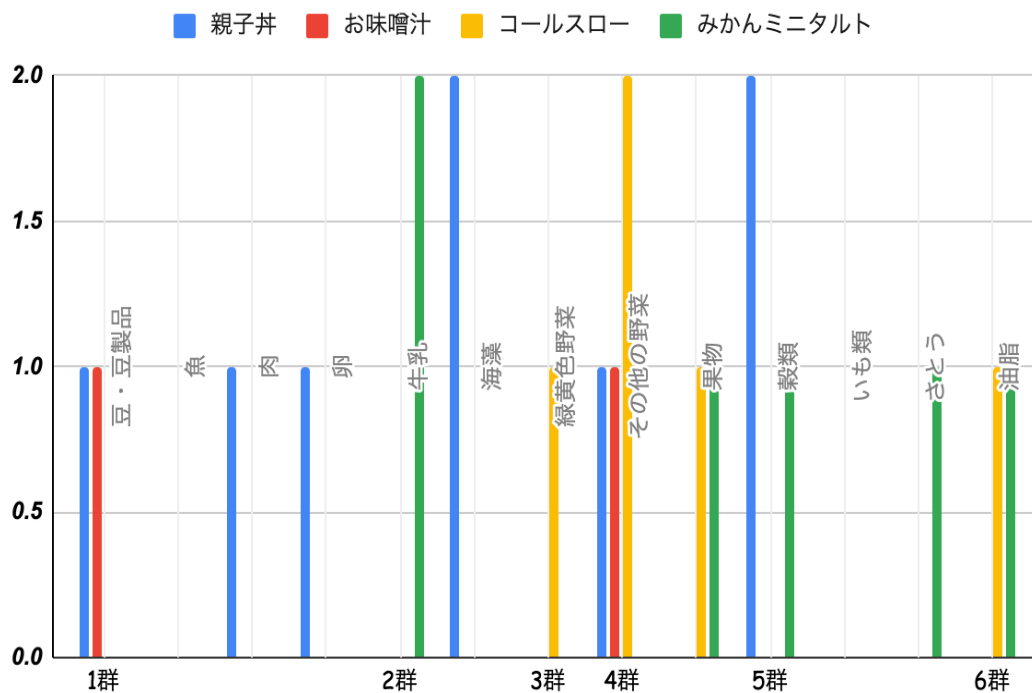
私の好みだから

[みかんのタルト]

家にみかん缶があり、参考にした動画のものが美味しそうだったから。

## 6つの基礎食品群分類

|     |        | 親子丼 | お味噌汁 | コールスロー | みかんのタルト |
|-----|--------|-----|------|--------|---------|
| 1 群 | 豆・豆製品  | 1   | 1    |        |         |
|     | 魚      |     |      |        |         |
|     | 肉      | 1   |      |        |         |
|     | 卵      | 1   |      |        |         |
| 2 群 | 牛乳     |     |      |        | 2       |
|     | 海藻     | 2   |      |        |         |
| 3 群 | 緑黄色野菜  |     |      | 1      |         |
| 4 群 | その他の野菜 | 1   | 1    | 2      |         |
|     | 果物     |     |      | 1      | 1       |
| 5 群 | 穀類     | 2   |      |        | 1       |
|     | いも類    |     |      |        |         |
|     | さとう    |     |      |        | 1       |
| 6 群 | 油脂     |     |      | 1      | 1       |



## 考察

親子丼のご飯を準備していた数十秒から数分の間で汁があんなに吸われるとは思わなかった。溶き卵も入れてあとは盛り付けるだけの時にご飯を用意すれば良いことがわかったので、もしまた作る機会があれば、今回の失敗点を生かそうと思った。

初めてにしては結構おいしく作れたと思っていたら、母からの感想で、親子丼も味噌汁の味が少し濃いと言われたので、わたし的には薄味になるが、将来高血圧にならないために薄味でがまんしないといけないなと思った。

みかんのタルトは家にモッツアレラチーズがあったのでそれで作ったが、水分をあまり取りきれていなかったの、食べようと思ってナイフを入れたらぼろぼろに崩れてきてしまった。また作る機会があれば、水分をしっかりとって食べるときも形が崩れないようにしたい。今回参考にした動画ではクリームチーズで作っていたので、それでも作ってみたいなと思った。

## 感想

母から

親子丼も味噌汁も味が濃い。

みかんタルトはモッツアレラよりクリームチーズの方が良さそう。

みかんタルトの見た目はお店で出せそうだね。

## Kさんのレポート

### 三色どんぶり



| 材料(1人分) | 分量  |
|---------|-----|
| 米       | 80g |

#### とりそぼろ [A]

|      |     |
|------|-----|
| 鶏ひき肉 | 40g |
| しょうゆ | 5mL |
| 砂糖   | 3g  |
| 酒    | 3mL |

#### 炒りたまご [B]

|    |            |
|----|------------|
| 卵  | 30g(1/2 個) |
| 砂糖 | 3g         |
| 塩  | 0.3g       |
| 酒  | 5mL        |

#### 青味 [C]

|        |     |
|--------|-----|
| さやいんげん | 20g |
| 塩      | 少々  |

### 1 (とりそばろ)

材料 A をすべて鍋に入れて混ぜ、中火にかけて箸で混ぜながら汁気がなくなるまで加熱する。

### 2 (炒りたまご)

材料 B をすべて鍋に入れて混ぜ、中火～弱火にかけ、箸で混ぜながら、ぽろぽろに炒りつける。

### 3 (青味)

さやいんげんのすじを取り、塩ゆでにして斜めに薄切りする。

### 〈この主食を選んだ理由〉

そばろご飯がこの中で一番好きだったことと、手軽に作れそうだったことです。

## トマトとわかめのナムル



### 材料(2 人分)

|         |             |
|---------|-------------|
| トマト     | 3 個(計 400g) |
| 乾燥わかめ   | 3g          |
| 水 (戻す用) | 適量          |

|           |         |
|-----------|---------|
| (A) ごま油   | 大さじ 1   |
| 酢         | 大さじ 1/2 |
| 塩         | 小さじ 1/3 |
| 黒こしょう     | 適量      |
| すりおろしニンニク | 小さじ 1/2 |
| 白いりごま     | 小さじ 1   |

一口大に切ったトマトと水で戻したわかめと(A)を混ぜ合わせる。

## 海苔チーズ



### 材料

海苔

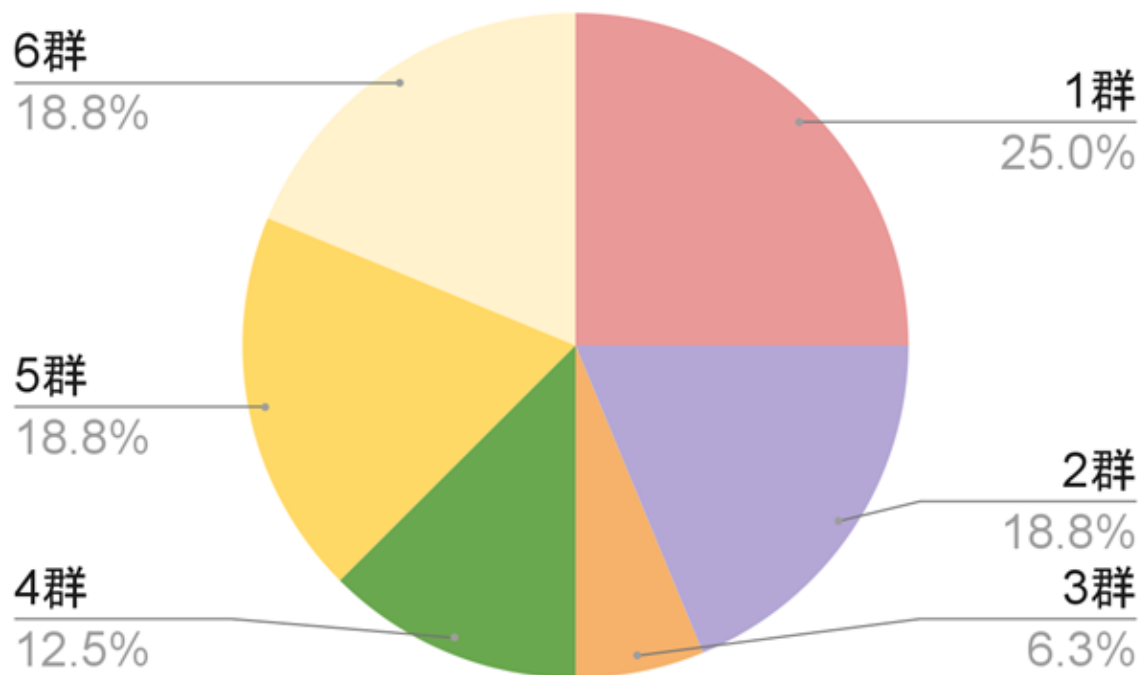
スライスチーズ

海苔の上にスライスチーズをのせて電子レンジで 10 秒温めてくるくると巻く。

### 〈この副菜を選んだ理由〉

普段から基礎食品群の二群が足りていなかったのも、わかめや海苔などの海藻類やチーズで乳製品を積極的に摂れるようにしたからです。

## 〈6つの基礎食品群分類〉



## 〈考察〉

二群を多くとることができたので良かったです。基礎食品群から食事の献立を考えることを今までしたことがなかったので、自分が摂りたい食品群からうまくメニューを考えたり探したりするのが難しかったです。

## 〈家族の感想〉

ナムルが美味しかったそうです。

## ☆☆メニュー☆☆

主食 ～ ミートソースパスタ

副菜 ～ イカのマリネ  
野菜スープ



## ☆ミートソース☆



### 〈材料〉

牛豚ひき肉・・・200g  
玉ねぎ・・・1/2個  
にんじん・・・1/4本  
セロリ・・・1/4本  
しいたけ・・・2枚  
ニンニク・・・1片  
トマト缶・・・1缶  
赤ワイン・・・100cc  
コンソメ固形・・・1個  
トマトケチャップ、塩、  
コショウ・・・適宜

### 〈作り方〉

- (1) オリーブ油を熱し、ニンニク、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しいたけをよく炒める。
- (2) ひき肉を加えてよく炒め、赤ワインを加えて煮詰める。
- (3) トマト缶を汁ごと入れて、水1/2カップとコンソメ固形を入れて、半量になるまで煮詰める。
- (4) トマトケチャップと塩、コショウを入れて、味をととのえる。

## ☆イカのマリネ☆



### 〈材料〉

- イカ・・・2 はい
- 玉ねぎ・・・中 1 個
- パプリカ・・・1/4 個
- ピーマン・・・1/2 個
- きゅうり・・・1/2 個
- レモン・・・1/2 個
- ミニトマト・・・適宜
- ◆リンゴ酢・・・大さじ 3
- ◆オリーブオイル  
・・・大さじ 3
- ◆砂糖  
・・・大さじ 1 と 1/2
- ◆塩・・・ひとつまみ

### 〈作り方〉

- (1) バットに◆の調味料をよく合わせておく。
- (2) イカは皮をむき、輪切りにして熱湯でサッとゆでる。
- (3) 玉ねぎは薄くスライスし、きゅうりは半月切り、パプリカとピーマンは細切りにする。レモンは薄くスライスし、1/4 に切る。
- (4) 切った野菜とイカをバットに入れて、調味料とよく和える。
- (5) 冷蔵庫で 1 時間以上冷やして味をなじませて完成。

## ☆野菜スープ☆



### 〈材料〉

サツマイモ・・・1本  
玉ねぎ・・・1個  
にんじん・・・1/2本  
キャベツ・・・葉3枚  
かぶ・・・1個  
ベーコン・・・4枚  
固形コンソメ・・・3個  
水・・・6カップ  
塩、コショウ・・・少々

### 〈作り方〉

- (1) 材料の野菜とベーコンを好きな大きさにカットする。  
サツマイモは水につけておく。
- (2) 鍋にサツマイモ以外の材料を入れ、水とコンソメを加え、火にかける。
- (3) 材料が柔らかくなってきたらサツマイモを入れ、火が通るまで煮る。
- (4) 塩、コショウで味をととのえて完成。

## 《選んだ理由》

ミートソースはこってりしているので、酢が入り、さっぱりしているイカのマリネは箸休めになると思ったから。

野菜スープは何でも入れられるので、栄養のバランスをとるのに便利だと思った。いつもはじゃがいもで作るが、私の好きなサツマイモに変えたり、大根の代わりに家にあったかぶを使ったり、いつもと違う具材にして工夫してみた。

## 《6つの基礎食品群分類》

### 1群 魚介・肉・卵・豆・豆製品

- ・牛豚ひき肉
- ・イカ
- ・ベーコン

### 2群 乳・乳製品・小魚・海藻

### 3群 緑黄色野菜

- ・トマト
- ・にんじん
- ・パプリカ

### 4群 淡色野菜・果物

- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・ニンニク
- ・しいたけ
- ・きゅうり
- ・かぶ
- ・セロリ
- ・ピーマン
- ・レモン

### 5群 いも類・砂糖・穀類

- ・パスタ
- ・サツマイモ
- ・砂糖

### 6群 油脂

- ・オリーブオイル

## 《考察》

6つの基礎食品群に分類してみて、2群（乳・乳製品・小魚・海藻）が全くなかったことに気が付いた。  
メニューを考えるときに分類してから決定するべきだったと反省した。

### ～2群を補うためにできたことは？～

- ・ミートソースに、チーズをのせる。
- ・イカのマリネにワカメをいれる。
- ・野菜スープをクリームシチューに変える。  
⇒ミートソースがこってりしていて、暑い季節であることを考慮すると、これは合わないので却下。
- ・デザートにヨーグルトを加える。

…など、ほんのひと工夫で簡単にできたことに気づいた。

けれども、野菜中心の献立を作ることができたのはよかったと思う。

1食に3品作ることは、時間がかかり、とても大変だった。毎日これ続けるのはハードなことで、母の大変さがわかり、ありがたみを感じた。

## 《家族の感想》

栄養のバランスが取れていて、いいメニューだと思いました。

ミートソースの塩味が足りなかったなので、ケチャップをもう少し入れても良かったかも。

温かいものと冷たいもの、濃いものとさっぱりしたもので、温度や味に変化があって良かったです。またいつでも作ってください。