



KOMATSUNA COOKING

作り方【調理時間：25分】

- 下ごしらえをする。
さといもはよく洗い、耐熱皿に入れて大さじ2の水をかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分間、上下を返してさらに5分間加熱し、そのまま5分間蒸らす。粗熱がとれたら皮をむき、フォークでつぶす。小松菜は洗ってラップで包み、電子レンジで2分間加熱する。水にさらして絞り、1cm長さで切っておく。
- 調味料と混ぜ合わせる。
合わせておいたAを、①のさといもと小松菜に加えてよく混ぜる。
- 盛りつける。
器にサラダ菜、ミニトマト、②のサラダを盛りつけ、砕いたナッツ(ビニール袋に入れて空き瓶やコップの底でたたくと簡単!)を散らす。

たっぷり作って翌日に残ったら、小さく丸めて油をひいたフライパンで焼くと、サラダとはまたひと味違ったおいしさを楽しめます!

さといもと小松菜のカレーマヨサラダ

(エネルギー 172kcal / 人 塩分量 0.5g / 人)

レシピ：愛国学園短期大学 1年 / 桑原 霞乃



材料(4人分)

さといも	中8個(600g)	サラダ菜	1/2株
小松菜	1/2把(150g)	ミニトマト	8個
A		好みのナッツ類(アーモンドなど)	5粒程度
カレー粉	小さじ1		
マヨネーズ	大さじ3		
はちみつ	大さじ1		
塩	小さじ1/4		

※写真は盛り付け例です

*ビデオ上映会の映像



農家で大事に育てられた(愛情いっぱい) 農産物の魅力を伝える活動として、劇やクイズにとり、発表したりと多くの手法で、各クラスがそれぞれの啓発活動を行いました。

ぼく・わたし達の取り組み

小松菜を江戸川区から世界へ広めよう!

クイズやダンスで発表会♪

私たちが篠崎第三小学校では、3年生の総合的な学習の時間で「小松菜をひろめて世界一にしよう」のテーマのもと、社会科と関連付けて、調べ学習を行いました。また、校内の全校児童に小松菜に関するアンケートを実施し、どのくらい認知度があるのか調査をしました。江戸川区の特産物が小松菜であることは大半の人が知っていますが、自慢できる良さについては、なかなか知っている人が少ないということが分かりました。そこで、その良さを知ってもらうための活動を考えました。模造紙やパワーポイントにまとめて発表したり、劇やクイズにして発表したりと多くの手法で、各クラスがそれぞれの啓発活動を行いました。

た。そして、校内の学習発表会では、学年全員で、アンケート調査時の質問の答えを発表しました。また、気軽に楽しく、小松菜の良さを覚えてもらえるように、一から作詞・作曲を行い、ダンスにまよりました。作詞は3年生が入れたいたキーボードを集めて、つなげました。また、作曲と振り付けについては、本校の教員によって作り上げられました。この2年近く、コロナ禍ということもあり、ビデオで録画をして、発表を行いました。また、保護者会の際に、クラスごとにまとめたビデオを上映しました。

本校は、今年が50周年の記念の年となるため、この「こまつなロック」を多くの方々に広めていきたいと考えております。ぜひ、本校のホームページよりご参照ください。これで見なくても小松菜にメロメロになるはずですよ!

連載 秋の七草



HUGYUTTO (ハグユット) とは?

ハグユットは「HUG(抱きしめる)」と「GYUTTO(ギョツと)」を組み合わせた造語です。「地域とこどもの未来をつなぐ」を活動方針とし、こどもたちの成長および教育支援・地域産業の伝承・子育て中の新しい働き方の提案などを行っています。主な事業として、子育て情報ポータル・子育て地域新聞・子育て交流イベントを行っています。

ハグユット クイズ

ハグユットマンとバグるんがみんなにクイズを出すよ!! 皆はどのくらい江戸川区のことを知っているか、挑戦してね!是非、家族で全問正解を目指そう!!



Q1. 江戸川区には馬とふれあえるポニーランドがありますが、ポニーへのえさやり体験で与えるえさは何でしょう?

- ①イネ ②りんご ③にんじん

答えは 来月号で発表!

Q2. 水と緑の豊かな江戸川区の象徴である親水緑道はいくつあるでしょう?

- ①9 ②18 ③27



先月号の答え Q1. ①東部図書館 Q2. ③ダイヤと花の大観覧車



【協力】江戸川区商店街連合会・江戸川区浴場組合・江戸川区アーチェリー協会・愛国学園短期大学