

かめっ子だより No.69

令和7年8月8日

八尾市立亀井小学校

校長 柴山 八寿夫

「夏はカレーで元気に！」 親子料理教室！！part2

参加者は、メニューを参考に作っていました。『かめっ子だより』にも「親子料理教室」で作ったメニューのレシピを載せておきますので、ご家庭でも挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

「夏野菜カレー」

【材 料】○鶏もも肉…一口大に切る ○玉ねぎ…くし型切り ○にんじん…さいの目切り
○なす…さいの目切り（あく抜き） ○ズッキーニ…さいの目切り ○かぼちゃ…さいの目
切り ○トマト水煮缶 ○プルーンピューレ ○塩 ○こしょう ○カレー粉
○ガーリックパウダー ○白ワイン ○カレールウ ○油 ○水

【作り方】①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。塩こしょうし、
カレー粉、ガーリックパウダー、白ワインをふる。
②玉ねぎとにんじんを加えてよく炒める。
③なす、ズッキーニも加えて炒め、かぼちゃ、トマト水煮、
プルーンピューレも加えて少し炒めたら水を加えて煮る。
④材料が煮えたら、カレールウを入れて煮込む。

火が通りにくいにん
じんは1cm角、他は
1.5～2cm角に切り
ます。

「枝豆」

【材 料】○枝豆 ○塩 ○水（塩の量は水に対して約4%が目安）

【作り方】①洗った枝豆に半量の塩をもみこみ、10分ほど置いておく。
②沸騰した湯に残りの塩を入れ、①も入れる。
③再沸騰したら中火にし、時々混ぜながら5～6分ゆでる。

「手作りみかんゼリー」

【材 料】○みかん缶詰（果肉・シロップ） ○砂糖 ○粉寒天 ○水

【作り方】①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰させ
たら砂糖とシロップを入れ、煮溶かす。
②みかんの果肉を入れる。
③器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



この日に用意された材料と作り方は、子どもたちがいつも食べている給食と同じだそうです（ちなみに、夏野菜カレーと枝豆は7月15日のメニューでした）。私もいただいたのですが、「いつもより辛い？」と感じたのは、どうやら気のせいだったようです。

「親子料理教室」は、来年も実施される予定です。当選の倍率は依然高いようですが、いい機会ですので、ぜひ親子で楽しいひと時をお過ごしください。

