



だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9月 8日

学校名

和太附属小

作った料理

みそ汁

使った材料

・大根
・わかめ
・みそ
・だし

工夫したところ

安全に効率よく取り組みました。理由は、洗い物する人と調理する人でわかれてできたからです。

むずかしかったこと・こまったこと

洗い物をしている時に一滴にしても泡が出過ぎたり遊んだりしてしまったから気がつけたいと思いました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味噌汁は普通に美味しくて大根も柔らかくて全て良かったと思います。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9月 8日

学校名

和太附属小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

かつおぶし、こんぶ、とうふ、はくさい、おみそ

工夫したところ

こんぶとかつおぶしがバラバラにならないようにだし取り用のだしパックの中に入れてだしをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

こまめたこはみそをとく時です。

難しかったのはおみその分量です。

味見をしながらおみそは少しずつ加えました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

すごくおいしかったです。みその味のかかちんもちょうじよかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日 10月1日 学校名 和北大附属小

作った料理 茶碗蒸し

使った材料

たまご、だし、薄口しょうゆ、酒、塩、花ふ、ネギ、ちくわ、鶏肉

工夫したところ

前日の晩、食べた(鶏肉とちくわと厚揚げの)煮物をリメイクしました。
パンフレットに載っていた水だしを使いました。
具が沈んでしまったので、途中で上にのせました。

むずかしかったこと・こまったこと

具が沈んだ(後からのせたので解決!)
お鍋から出すときに熱くて一個ひっくり返してしまった。
(お父さんが食べたので解決!!)

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

お父さん「なめらかで出汁が良く効いていた」
自分「お寿司屋さんで食べる茶碗蒸しより美味しく出来た気がする！」

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月5日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

豚肉 こんにゃく ねぎ 豆腐 油揚げ キャベツ
ちくわ きのこと 人参 味噌

工夫したところ

野菜をいっぱい入れて具沢山にしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

特にありません。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10 月 9 日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

ネギと豆腐とワカメのみそ汁

使った材料

カツオだし、ネギ、豆腐、ワカメ、合わせ味噌

工夫したところ

火が取りやすいものを先に、通りにくいものを後に入れました。

むずかしかったこと・こまったこと

特に無し

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

アッサリしていて美味しかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9 月 25日

学校名

和大附属小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

ねぎ わかめ しめじ にんじん 大根 豆腐 さつまいも 味噌 玉ねぎ 煮干し

工夫したところ

豆腐がバラバラにならないように気をつけて後に入れました

むずかしかったこと・こまったこと

わかめが切りにくかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

出汁の香りがよく効いていて美味しかったです

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月7日

学校名

附属小学校

作った料理

おみそ汁

使った材料

かつおぶし、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、とうろみ。

工夫したところ

小さく切り、たくさんの具材を入れたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

とうろみをやわらかく切ると、形がくずれてしまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

出汁が交わっていておいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 8日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

豚肉の味噌汁

使った材料

あげ ねぎ にんじん ぶたにく

工夫したところ

ぶたにくを先におろしニンニクでいためた。

むずかしかったこと・こまったこと

味噌の量の調整 (辛くならないように)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかった

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 7日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

きしめん

使った材料

- ・かつお節・昆布・煮干し
- ・薄口醤油・みりん・砂糖
- ・きしめん・肉・あげ・かまぼこ・ねぎ

工夫したところ

煮干しの腹と頭をとる所を丁寧にした

むずかしかったこと・こまったこと

静かにこすのが難しかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

今、ウチではきしめんがブームです。
今日はきしめんのダシを作ってもらいました。
まろやかで飲むとそのあとかつお節のいい香りが鼻にめくれました。
名古屋で食べたお店のダシより美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



10月17日

作ったもの:味噌汁

使用した食材

だし昆布 ワカメ 鰹節

木綿豆腐 タマネギ 味噌

手順

- 1 昆布と鰹節を入れる
- 2 沸騰したら火を消す
- 3 食材(豆腐 タマネギ)をきる
- 4 乾燥ワカメを水でふやかす
- 5 だし汁をザルでこす
- 6 だし タマネギ ワカメ 豆腐 味噌 の順に入れ沸騰する前に止めて器に入れる。

その他

砂糖と醤油と出汁をとったもので

いためる

こんぶと鰹の佃煮ができる

感想

特に問題なくスムーズに行けてよかったです
注意したことはみそがだまにならないように
お椀にだしを入れてといたことです。

手間をかけて作るとその分美味しくなるんだな
と思いました。 美味しかったです。

出汁を取ったものも有効活用してエコだったと思います。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月11日

学校名

和大附属小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

大根 人参 カツオ節 豆腐 わかめ

工夫したところ

わかめとカツオで出汁をとったことです。

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐が崩れやすかった

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

野菜が柔らかくて豆腐もちゃんと四角に切っていてすごく美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 7日

学校名

はるびく

作った料理

とんじろ

使った材料

鰹節・大根・人参・玉ねぎ・豚・かぼちゃ・お味噌

工夫したところ

やさしいはちから作った

むずかしかったこと・こまったこと

なし

作った料理の写真や



食べた人のご感想

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 1日

学校名

和太附属小学校

作った料理

味そ汁

使った材料

わかめ、ねぎ、さつまいも、玉ねぎ、みそ

工夫したところ

具材をたくさん入れた事です!

むずかしかったこと・こまったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかったです!
また作ってみたいと思いました!

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 13日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

味噌汁 つくだ煮

使った材料

大根 かいわれだいこん
油揚げ 味噌 かつおぶし

工夫したところ

味噌を丁度良い具合にする
銀杏切りと短冊切りをくふうした

むずかしかったこと・こまったこと

大根の柔らかさの調整

出汁を取るところ

味噌をとぐところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

大根は少し硬かったけど、つくだ煮や、味噌汁の濃さは、完璧で、とても美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9月10日

学校名

ふそく

作った料理

お味噌汁

使った材料

わかめ・豆腐・ごま

工夫したところ

いろいろな時間を測った

むずかしかったこと・こまったこと

お味噌の量

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

凄く美味しかったしわかめが柔らかかったよ。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9 月 19 日

学校名

和歌山大学附属小学校

作った料理

茶碗蒸し

使った材料

卵、醤油、塩、鶏肉、枝豆、椎茸、昆布だし

工夫したところ

昆布だしを半日水につけ、だしをたくさんとったこと
すが立たないように火加減に気をつけた

むずかしかったこと・こまったこと

気をつけていたけど、すぐできた。
上手くこせなかった
火加減が難しかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったが、少し水が多かった。味は昆布だしが効いていておいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

9月 25日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

お味噌汁

使った材料

乾燥昆布、カツオ節、乾燥わかめ、油揚げ、水

工夫したところ

しっかり最初から時間をかけて出汁を取って作ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

強火、中火、弱火の使い分けが難しかった。
料理中にレシピを見れないから次どうしていいかわからなくなって困った。
材料をどれくらい入れていいのかわからなくて困った。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いい出汁が出ていたよ
美味しかったよ

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日 10月2日 学校名 和大附属小学校

作った料理 だし巻き・天つゆ・出汁茶漬け・佃煮おにぎり

使った材料
・ご飯 ・卵 ・梅干し
・塩昆布 ・だし汁を取り終えた鰹節 ・塩昆布

工夫したところ

だし汁を作ったので、だしの味が1番感じられるお料理にしました。だし汁だけでは味が物足りなかったなので、塩、酒、味りん、砂糖などで味を整えた。

むずかしかったこと・こまったこと

お料理を作るときに、
作った、だし汁だけでは味が物足りなかった。

作った料理の写真や絵

★美味しそう→



食べた人のご感想

★出汁の味がひき出てて、美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月3日

学校名

附属小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

みそ、わかめ、とうふ、だし

工夫したところ

えいほうバランスを考えた!

むずかしかったこと・こまったこと

やけどしやう気なためだしもとって

作った料理の写真や絵



味噌汁

食べた人のご感想

おいしかった! ありがとう

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 17日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

おみそ汁

使った材料

みそ・ねぎ・大根・しめじ・わかめ・だしパック・水・豆腐

工夫したところ

みそを入れる前に、火を止めたこと。

× みそは火を止めてから入れると、風味やうま味がぬる、塩辛くなってしまうそうです。

むずかしかったこと・こまったこと

無いです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったです。上手に作れてうれしかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 4日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

昆布・鰹節・玉ねぎ・ジャガイモ

工夫したところ

余った昆布や鰹節を使って佃煮を作って再利用した。

むずかしかったこと・こまったこと

出汁をとること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

昆布と鰹を使って本格的に作っていて美味しかったです！！！！

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月9日

学校名

作った料理

だし巻き卵

使った材料

かつおぶしでとっただし汁
しょうゆ
たまご

工夫したところ

だしの味をしっかりと出したかったのでだし汁を多めに入れました。

むずかしかったこと・こまったこと

だし汁を多めに入れたので「やわらかくなりまくのが」とてもむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしっかり効いていて柔らかく、とても美味しかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

10月 8日

学校名

和歌山大学教育学部附属小学校

作った料理

豚汁

使った材料

大根、豚肉、人参、こんにゃく、ごぼう、
里芋、玉ねぎ、ネギ

工夫したところ

ふっとうしすぎないように気をつける。
出汁を昆布で作る
豚肉を解凍させておく

むずかしかったこと・こまったこと

特にありませんが人参などの野菜、お肉を切るのは難
しかったです。

作った料理の写真や絵



アイパットを持ち帰っていなかったため、写真が撮れませんでした。
すみません。

食べた人のご感想

「美味しかったのでまた作って欲しいです。」
と言っていました。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。

