



# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りより  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りより  
作った料理

たきこみごはん

高野豆腐 おみそ汁

つか ざいりょう  
使った材料

ごはん...とりも肉、

しめじ、上州ねぎ、だし

汁、しょう油、酒、みりん

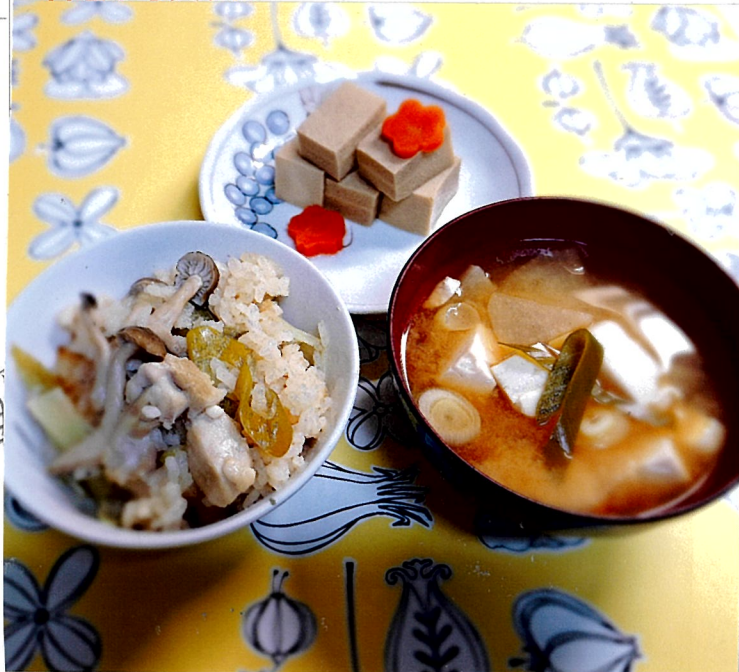
高野豆腐...高野豆腐、にんじん

だし汁、塩、さとう、みりん、しょう油

みそ汁...豆腐、上州ねぎ、

大根、だし汁、みそ

りより しやしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

工夫したところ

一度に、たくさんのだしをとって3種類別の料理を作った。  
たきこみごはんで残ったねぎをみそ汁にも入れた。

むずか

こま

難しかったこと・困ったこと

家にピーラーがないので、包丁で「大根とにんじんの皮をおとすのが」難しかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

だしの味がきちんと出ていてとてもおいしかった。だしの香りもよかった。<sup>(母)</sup>  
母親が作った 味噌のごはんとかからないぐらい おいしい味  
でした。<sup>(父)</sup>

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし紙をみて、だしをつかを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## さく りょう り おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

おみそ汁

つか ざいりょう  
使った材料

こんぶ、かつお節、  
大根、豆、みそ



く ふう  
工夫したところ

みそを入れてからなるべくふらとうしなように  
にした。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

みその量のちょうせいかが大変だった。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

だしの味がやさしくて  
とてもおいしかったです。弟もおみそ汁がおいしく  
て一気のみしていました。だしをとった後のかつお節と  
こんぶでつくだ煮を作っていてすいなの思いました。おいしかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## さ り おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

こんぶ

かつお節

とうふ

油あげ

にんじん

大根

く ふう  
工夫したところ

こんぶとかつお節でだしをとった。

具をたくさん入れた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

みそせ、味の調整がむずかしかったです。

具材を切るのがむずかかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

味が、だしの味が良く出て  
いるよと喜んでくれた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べっし をみて、だしをつか つか したおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

月 日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理



つか ざいりょう  
使った材料

大根、にんじん、鶏肉、さつまいも、玉ねぎ、しめじ、みぞれ、だし

く ふう  
工夫したところ

みぞれがとけていないのでミキサーからしました。  
さつまいもはやわらかくなると形がくずれやすいため、最後に入れ  
ました。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

さつまいもは切る前はかたいのでセカリにくかったです。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

おいしくできました。  
さつまいもの甘みで、いつもよりあたたかい味になって  
おいしかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りより  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りより  
作った料理

みそ鍋

りより しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

白ねぎ 白菜 こんにゃく

人参 うすあげ つくね

えのき しいたけ とうふ

鯛(だし用) きしめん みそ

〈調味料〉

にんにく しょうが

さとう しょうゆ

く ふう  
工夫したところ

鯛のくさみを取るために鯛に塩をふって10~15分間置いて出てきた水分をふき取るた。その後、熱湯をかけて冷水で洗ったところ。火の通りにくいものを先に入れていった。残っただしをすてすにたまごをといて、ごはんを入れて、そうすいにして食べた。

むずか ことま  
難しかったこと・困ったこと

つくねをスプーンを使って作るところがむずかしかったです。スプーンだけを使って丸めるところがむずかしかったからです。でも、最後はきれいに丸められたので楽しかったです。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

具材にだしがしみこんでいておいしかった。鯛のだしの風味がしておいしかった。白菜と白ねぎがとろとろでおいしかった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし 別紙をみて、だしをつか 使ったおうちりょうり 料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

おみそしる

つか ざいりょう  
使った材料

かつおぶし・こんぶ・  
大根・ねぎ・しいたけ・みそ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

かたい野菜とやわらかい野菜に油目  
してなべに入れたこと。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

具材を入れたあとまぜすぎで具材が  
少しくずれてしまったことです。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

だしが交かいてて、とても美味しかったです。  
具沢山で、食ベでナえがありました。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べつし みて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪  
食育ブック(P.28)や別紙を見

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

つか ざいりょう  
使った材料

かつおだし、油あげ、とうふ

大根、にんじん



く ふう  
工夫したところ

火がけをちやうせいして具材をかたい物から順番になべに材料を  
家族が好きな具材を入れた。水の量のちやうせいをした。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

かつお節のだしをとるときの水の量が足りなくて味がうすくなった。  
水の量が足りなくて味がうすかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

家族が具だくさんでかつお節のだしの味もしておいしいと  
ほめてくれた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

作った日

11月 21日

学校名

加古川市立川西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

大根、人参、かつおぶし、  
こんぶ、わかめ、あじからあげとうふ、  
はくさい

料理の写真や絵



工夫したところ

具をなるべく大きく入れること。だしのおじぎをのこすために、みそをわかめ1にいった。作りかたをまちがえないようにした。

難しくかったこと・困ったこと

だしのはきかたをきること。みそをとがすこと。  
具ざり、だし、みそとのバランスをとるのがむずかしかった。

食べた人の感想

初めて、こんぶとかつおぶしからだしをとった。  
それだけ飲んでもおいしかった。他の料理も試してみたい  
なと思った。

OGNW使用欄







# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし紙をみて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作つてみた料理

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

なめこと豆腐の  
おみそ汁

りょうり しやしん え  
料理の写真や絵

つか ざいりょう  
使った材料

なめこ...1パック  
豆腐...2丁  
みそ...適量  
水...適量  
昆布...1枚  
かつお節...6袋  
みず菜...1束



く ふう  
工夫したところ

ふつとうする前に昆布を取り出した。  
かつお節を加えて、しずめるときにやさしくかつお節をさわって、しずめた。  
→ふつとうしたら、火を止めて、1~2分おいた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

1番だしが巧がありすぎて、みそを入れる量を迷った。→1,2,3回と入れた  
が、結果濃くなってしまった。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

普段は顆粒だしで調理をするが、子供と合わせだしを  
取り、あらためて素材の おいしいが伝わるみそ汁になりました。  
だしからで佃煮を作り、材料をムダにすることなく料理ができました。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 20日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしろ

つか ざいりょう  
使った材料

みそ 人参 ねぎ  
大根 油あげ こんにゃく かつお  
節



く ふう  
工夫したところ

こんにゃくかつお節でだしをとった。大根が人参からゆでた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

こんにゃくとるのかわずかしくてなかなかながとれずなかなか細く切れずに太くなってしまった。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

かつおのダシの香りがすぐ出ていて美味しかったです。  
いつもより薄味に感じたのですが、いもが濃い味なのかもしれません。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく 食育ブック(P.28)やべし 別紙をみて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく 作った日

11月23日

がっこう 学校名

加古川市立川西小学校

つく 作った料理

親子丼

りょうり 料理の写真や絵



つか 使った材料

たまねぎ

とり肉・だし たまご  
酒・しょうゆ・みりん・さ  
とう



く 工夫したところ

7人分をまとめて作ったので、肉のあくをきれいに取りました。親子丼の汁の味は初め、たまごを入れる前はすこしこいめの味に作ると、たまごを入れた時に良いかんじの味になるようにしました。

むずか 難しかったこと・困ったこと

たまねぎ"を切るとき、目がいたくてなみた"が出ました。いつものことですが、たまねぎは最強で"した(笑)たまねぎ"には毎度毎度泣かされています。どうすれば泣かずにいられるか、困りました。

た 食べた人の感想

具がきれいにちがれていて、味もよくて、おいしかったです。7人分を作るのは難しいと思うのにとても上手にできていました。よくできていたので、また作ってほしいです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月22日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

おみそしる

つか ざいりょう  
使った材料

だいこん・にんじん・とうふ・あぶら  
あげ・ねぎ・かつお・こんぶ

りょうり しやしん え  
料理の



く ふう  
工夫したところ

だしのとりかたを工夫した。前教えてもらったことなどを考えてうまくできた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

特に難しくはなかったけどだしをとったりするのが少し難しかったです。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

ふだんはかたんのだしを使って、  
やっていたけれど、だしをとって食べるといつもとちがう  
かった気がしたのでおいしかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし紙をみて、だしをつかを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## さく りょう り おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

つか ざいりょう  
使った材料

みそ こんぶ・かつお  
・わかめ・だいこん・にんじん  
・しょうふ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

みその量で、多すぎたり少なすぎたりしないように  
気をつけた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

・しょうふのせりかたで、つぶれないようにすること。  
・野菜の入れるじゅんばん。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

こんぶとかつおのだしがしっかりと出ていて、  
味あい深く、野菜の具がたくさん入っていたので、食べごたえが  
ありました。野菜の火の通りも程よく、とてもおいしかったです。  
食べた後は、体が温まりました。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

修正

## おうちで作ってみた料理

作った日

11月21日

学校名

加古川市立川西小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

こんぶ、かつおだし、油、おろし、  
たいこん、かぼち、にんじん、アスパラ

料理の写真や絵



工夫したところ

こんぶをだしを取ってさらにかつおだしを  
とったところ。具材はかたいものから入れた。

難しかったこと・困ったこと

火加減がむずかしかった。みそび味の  
言調整がむずかしかった。

食べた人の感想

父がだしの風味がいいとほめてくれた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

つく りょうり  
作った料理

たがしたきたまご

つか ざいりょう  
使った材料

たまご

しょうゆ

あじだし



く ふう  
工夫したところ

あじだし(し)を入れたりしょうゆをちよと入れた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

くさいをいれるのにじがんがかからた。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

お母さんがつくったたがしたきたまごはおいしい。

OGNW使用欄



※ このレポートは大阪ガスネットワーク食育HP [連携事例紹介]内に掲載予定です。提出されたことをご了承いただいたものとさせていただきます。



## 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

ちやわんむし

つか ざいりょう  
使った材料

かまぼこ、かにかま

いたけ、うどん、ほうれんそう、  
ほたて、たんぷ、かうおぶしのだし

りょうり しゃしん え  
料理写真



く ふう  
工夫したところ

うどんを底にしずめて、軽いものを上の方に  
した。だしがこくなりすぎないように注意した。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

具材を切るときに、ふあつくならないよう  
に気をつけた。おすのがとてもたいへんだった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

とてもおいしくて、だしの  
風味がとてもきいていた。いつものちやわんむし  
よりだんぜんおいしかった。

OGNW使用欄







# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし 別紙をみて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作つてみた料理

つく ひ  
作った日

11月 2日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

ねぎ  
とうふ  
みそ  
かつおだし

く ふう  
工夫したところ

とうふをできるだけ同じ大きさにできた。みそをおろしからくなくいれらにできた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

あまのかつおだしのだしがうまくとれなかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

とてもおいしかったからなん回もおかわりした。みそがくもないしうすくもなくおいしいかんじの味だった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べつし をみ て、だしをつか ったおうちりょうりにチャレンジしましょう♪  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

つか ざいりょう  
使った材料

- 油あげ かっおろし
- 大根
- 玉ねぎ
- ねぎ
- みそ
- 水
- こんぶ



く ふう  
工夫したところ

具材のいれる順番を工夫した。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

むずかかったことは、みそをとかすとき全然とけなくて、時間がかかったこと

た ひと かん そう  
食べた人の感想

出汁の味と香りがよくていて、美味しかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

カンタン茶わん蒸し

つか ざいりょう  
使った材料

- ・だし
- ・かまぼこ
- ・とり肉
- ・三つ葉

りょうり しやしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

見はえがよくなるように、三つ葉をおすんで立体的にした。  
かまぼこが見えるように、後からのせた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

蒸しすぎて、穴が空いてしまったから、時間を調整するのがむずかしかった。器がそろっていない時に、水をどこまで入れたらいいか分からなくて困った。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

フリンフリンでふわふわに出来たね。とてもおいしかったよ！  
色んな具を入れてまた作ってね

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## さく りょうり おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月22日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそ汁

つか ざいりょう  
使った材料

水、昆布、かつお節、味噌、  
乾燥わかめ、長ねぎ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

だしを強く絞らなようにした。味噌はそのまま入れずに  
溶いて入れた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

だしを絞る時に、力加減がむずかしかったです。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

こんぶとかつお節の味がよくしてとてもおいしかったです。  
また作ってほしいです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りよう  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りよう  
作った料理

さつまいものおみそしる

つか ざいりよう  
使った材料

- さつまいも ・ おみそ
- ・ 玉ねぎ ・ 油あげ
- ・ ねぎ ・ たごし汁
- ・ とうふ

りよう しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

もりつける時、さつまいもが入、ているからさつまいもを目立たせてもりつけをしたこと。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

さつまいもを切る時、く"ちあって形がつぶれちゃったこと。  
玉ねぎのむき方が"むず"かしかったこと。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

玉ねぎが"やわらかかった。  
さつまいもが"ほくほく"していておいしかった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

作った日

11月20日

学校名

加古川市立川西小学校

作った料理

みそしる

料理の写真や絵



使った材料

にんじん、だいこん、  
いんげん、こんぶ、かつおぶし、  
みそ、わかめ、ねぎ

工夫したところ

かたいものから入れたこと

難しかったこと・困ったこと

にんじんやだいこんが、かたから  
のびも切るのが少しむずかしかった

食べた人の感想

いつもダシパックを使っているの  
に、こんぶとかかつおぶし。とってだしで作るおみそ汁は  
やさしい味がした。おいしかったので又作りたい

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べっし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

おみそしる

つか ざいりょう  
使った材料

こんぶ、かつお節、みそ、にん  
じん、大根、とうふ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

具材をかたくならないように、できるだけうすく切った。  
みそをときときにうすくならないように3回くらいといた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

大根やにんじんをうすく切るところがむずかしかったです。  
こんぶをとるときヌルヌルしていてとりにくかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

みんなが、「おいしい」と言ってくれました、  
学校で作ったときよりおいしく作れました。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)や別紙を<sup>べし</sup>見<sup>み</sup>て、だしを<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>った<sup>りよう</sup>おうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで<sup>さ</sup>作<sup>り</sup>って<sup>り</sup>みた料理

つく ひ  
作った日

11月 23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りよう  
作った料理

おみそしる

りよう しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりよう  
使った材料

こんぶ、かつおぶし、みそ  
にんじん、だいこん、とうふ、

く ふう  
工夫したところ

みその味がこくなったりしないようにしたところ。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

とうふを出すとき、すこしひがかかっておれしてしまったことである

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

だしを上手にとっていて、おいしいお味噌汁が  
できていました。野菜も、かたいのに、きれいに  
切れていました。

OGNW使用欄







# 「和食だし体験講座」

しよくい べし み つか りより  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りより  
作った料理

みそ汁

つか ざいりよう  
使った材料

みそ(だし入)  
大根 人参 ゆき  
だし(かつおぶし)

りより しゃん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

みそをといてから入れた。  
材料を火がとおりにくいのを、すきしおさく切った。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

火の加減がむずかしかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

おいしかった。材料の大きさがいい  
また、作てほしい。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月24日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

おみそ汁

つか ざいりょう  
使った材料

〇玉ねぎ

〇わかめ

〇お豆腐

〇油揚げ

〇おみそ

〇だし

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

〇だしの味が女子きなのので、おみそを少なめにして、だしを多くした。

〇前に作るときは、豆腐、わかめ、かまこ、なごな、たけのこ、混ぜる時、ゆっくり混ぜた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

〇みそをとかすのがむずかしかった。

〇豆腐を切る時、やわらかかったので、切りにくい。

〇固いのかを入れようとする時何かかたか、分からなかった。

た ひと かん ち  
食べた人の感想

家族のみんな、おいしかった。

おみそを少なくして、だしを多く入れて、正確だといっていた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 20日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそ汁

つか ざいりょう  
使った材料

みそ・大こん・油あげ・ねぎ  
しいたけ・こんぶ・かつお節

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

やさいをむるふとせです。ふとせをちゅうせいしなから切ること  
をいしきしなから切りました。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

火かけんがむずかしかったです。こんぶがぬるぬるしてつ  
かみにくかったです。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

いつもは顆粒だしを使っていますが、昆布とかつお節でとっただし汁で  
作ったお味噌汁は だしの味がしっかりしてとても美味しかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし紙をみて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作つてみた料理

つく ひ  
作った日

11月14日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

お味噌汁

つか ざいりょう  
使った材料

とうふ、みそ、ねぎ、  
わかめ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

火のかげんをほくほうせりするところむす。  
みそがちゃんととけるまでまつところむす。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

とうふをきれいに切った所むす。  
ねぎを早く切りすぎにちがひなつてしま  
いました。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

家のも美しかったけど学校でみんな  
で食べたお味噌汁の方がおい  
しかった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)や別紙を<sup>べし</sup>見<sup>み</sup>て、だしを<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>ったおうち<sup>りよう</sup>料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りよう  
作った料理

とんじる

つか ざいりよう  
使った材料

さといも、だしこん、にんじん、しいたけ、ゴぼう、いとこん、やう、ブタ肉、白だし、黒だし、あごだし、ゴぼう、し、ねぎ、みそ(白)(こうじ)、女お

りよう しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

3種類のだし、2種類みそ、ブタ肉とゴぼうのあく抜き  
を<sup>と</sup>取<sup>り</sup>た

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

ゴぼうのあく抜き

た ひと かん そう  
食べた人の感想

いろんな種類の食べ物を使って料理したので、いろんな味が  
しておいしかった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

作った日

11月20日

学校名

加古川市立川西小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

- ・だしパック
- ・水、おみそ
- ・大根
- ・油あげ
- ・もめん豆腐

料理の写真や絵



工夫したところ

根菜類などかたい野菜を先ににこんだ。  
大根は火が通りやすいようにできるだけうすく切った。

難しかったこと・困ったこと

豆腐がやわらかかったから切るのがむずかしくて、  
形がくずれてしまった。

食べた人の感想

おいしいおみそしるが食べました。また作って下さいね。  
次は豚汁を作ってくださいね。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし みて、だしをつか ちようり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## さく りょう り おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

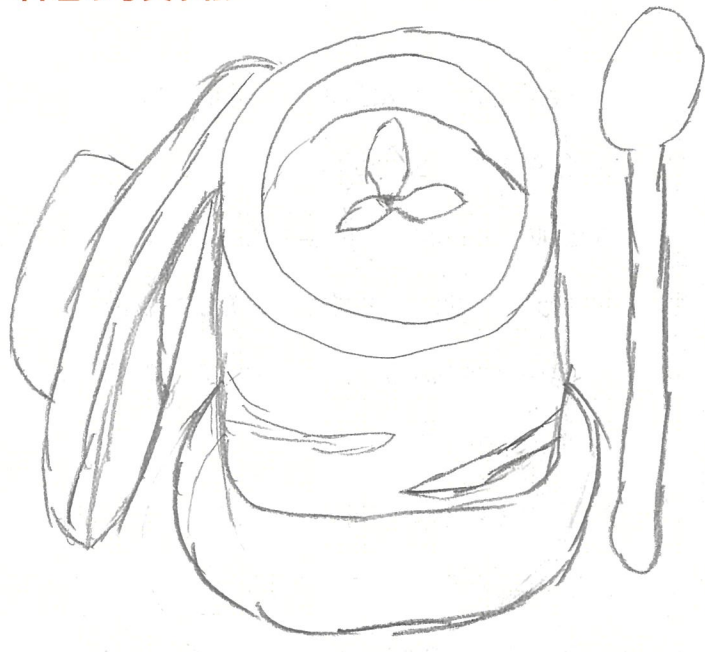
つく りょうり  
作った料理

茶わんむし

つか ざいりょう  
使った材料

卵	酒
とりむね肉	しょうゆ
えび	ほんじお
しいたけ	
みつば	
ほんだし	
水	

りょうり しやしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

具材で変化をつけました。たけのこ  
むぎがしがつたの

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

むずかしかったことは、白卵をだしてうすめて、むずのがむずか  
しかったです。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

簡単な調理法をやってみたけど初めのわりに見た目も良く味もおいしく  
てびっくりしました。少しでも今回の事を機に料理に興味を持って手伝ってく  
れる方にならたらいいなと思いました。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べつし をみ て、だしをつか ったおうちりょうりにチャレンジしましょう♪  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

鳥野菜なで

つか ざいりょう  
使った材料

大根、人参、えのき、ねぎ、  
もやし、鳥肉、こんぶ、くずみ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ぼう  
工夫したところ

お母さんは効率主義なので、セキケンが  
にっていました。その時も、かたしものからに  
ていきました。お母さんによると、こんぶでだし  
をとる方がクセがなく、なでに合うのだと  
言っていました。こらから入れました。

むずか ことま  
難しかったこと・困ったこと

お母さんがせ、せと作業するので、つ  
いていくのが大変でした。ごみをすてやす  
いようにものをふくごごと切ろうとしたので、苦  
しかったです。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

あっさりしたダシで、薬味を加えて  
いろいろなアレンジが楽しめて美味しかった  
です。  
ダシ茶づけもおいしかったですよ。

OGNW使用欄







# 「和食だし体験講座」

しよくく べしし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月22日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

日豆汁

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

豆汁  
カツオだし  
白だし  
ネギ  
糸こんにゃく

く ふう  
工夫したところ

カツオだしでだしをとった

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

カツオダシをとこまにたらいの力が足りなかった

た ひと かん そう  
食べた人の感想

だしがよくきいていて、あこしうあかつたけ  
いもうちも、ふもたらいいいと思ったがおい  
しかった

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし みて、だしをつか つか べし につか べし べし  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 21日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

とうふ とわかめのみそしる

つか ざいりょう  
使った材料

かつお節	こんぶ	とうふ	あぶら
あけ	わかめ	ねぎ	みそ
水			

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ぶう  
工夫したところ

かつお節を多くいれていっはいいだしがとれるようにした。最後少し水を足して味を少しうすめた。とうふ1丁使った。ねぎもいっはいい入れた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

かつお節をなべから取り出すこと。大きじしほいいにおみそを入れてとかすこと。3回やったらおたまがはいはいになった。手の上でとうふを切ること。手が切れないか心配だった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

いっものおみそしるよりだしの味がするし、優しい感じだった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べつし みて、だしをつか つか しょうり しょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく しょうり  
作った料理

だしまきたまご

つか ざいりょう  
使った材料

水、こんぶ、かつお 節、  
卵、薄口醤油、油、塩、  
砂糖、片栗粉

しょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

だし汁を冷ます。  
卵をよくかき混ぜる。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

火焼いよせていくところ。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

いつもの卵焼きより味がしみておいしかったです。  
やわらかくて優しい味でした。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べっし を み て、だしを つか った おうち料理に チャレンジ しましょ う♪  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月24日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

とん汁

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

ぶた肉、こんにゃく  
大根、ごぼう みそだし

く ふう  
工夫したところ

ぶた肉とごぼうなどをしっかりといためた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

にこみ時向 みそとだしの量から  
味見をしながらうねのかいむずかしかった

た ひと かん そ  
食べた人の感想

おいしかった。2杯食べた  
ってとってもおいしかった。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし み つか りよう  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 23日

がっこう がい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りよう  
作った料理

おみそしる、ふりかけ

つか ざいりよう  
使った材料

おみそしる

「えのき、はくさい、こんにぶ、もち  
かつお節、みそしょうゆ、  
みりん、ごま、こんにぶ、かつお」  
ふりかけ

りよう しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

こんにぶのおみそしるにつける時間。具本来のとかり方。  
あとでもちを入れて、もちがさらにおいしくなった  
気がしました。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

かつお節が「こまかくてすくうのが」難しいかった。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

口末がしかりしていておいしかった。  
とてもこんにぶとかつお節のだしがまいていた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べっし をみて、だしを使つたおうち料理にチャレンジしましょう♪  
食育ブック(P.28)や別紙を

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月24日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

味噌汁

つか ざいりょう  
使った材料 (4人分)

- 豆腐...150g(1/2丁)
- 油揚げ...20g(1枚)
- わかめ...20g
- だし...1袋
- 水...700cc
- みそ...適量

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

豆腐はやわらかくて切りやすそうに思っていたけれど、やわらかいほど形が整って切れなかったりで切りにくい→豆腐を手にとって軽くまっすぐに切るとやりやすい。  
みそは適量となっているが、味がこくなった→減らす。

むずか ことま  
難しかったこと・困ったこと

豆腐の切り方。味のこさ。豆腐をなべに入れる時。わかめが食べやすく食べられるように、長さや量のこと。水の入れすぎや少なすぎ(水の量)。油揚げの大きさ(どれも同じような形の切り方→豆腐も)。わかめのうすさやこさ...など

た ひと かん そう  
食べた人の感想

自分→一人では初めてだから  
むずかしいし、大変だった。  
あじょいお味味噌汁だったよ。3人で作ったね。(母兄)

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べっし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月24日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

肉じゃが

つか ざいりょう  
使った材料

じゃがいも、にんじん  
玉ねぎ、牛肉、マロニー

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

大きめに具を切った。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

特に無し

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

美味しかったです

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくい べし みて、だしをつか ちりょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

月 日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく ちりょうり  
作った料理

みそしる

ちりょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

しなぐみそ

ねぎ

たごいこん

油あげ

だしパック

く ふう  
工夫したところ

油あげのあぶらぬきをしたねぎで色あさやかにした。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

ごぼうを切ること

た ひと かん そう  
食べた人の感想

おいしかった。

OGNW使用欄







# 「和食だし体験講座」

しよくく べつし をみ て、だしを<sup>つか</sup>使った<sup>りょうり</sup>おうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで<sup>さく</sup>作<sup>りょうり</sup>って<sup>り</sup>みた料理

つく ひ  
作<sup>りょうり</sup>った日

11月20日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作<sup>りょうり</sup>った料理

ぶろふき大根

つか ざいりょう  
使<sup>りょうり</sup>った材料

大根 こんが

・こんにゃく・とうふ・みそ・みりん

・おさけ・さとう

りょうり しゃしん え  
料理の<sup>りょうり</sup>写真や<sup>え</sup>絵



く ふう  
工<sup>りょうり</sup>夫したところ

・こんにゃくを取り出すときに、とうふがくずれないようにしんちょうに取り出した  
ことです。・ほう丁で切るときも手を切らないように切りました。

むずか こま  
難<sup>りょうり</sup>しかったこと・困<sup>りょうり</sup>ったこと

・大根の太さを調整するのがむずかしかったです。大根を切る  
ときかたからたりして困りました。

た ひと かん そう  
食<sup>りょうり</sup>べた人の感想

・だしの口味がしてとてもおいしかったです

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

作った日

11月 19日

学校名

加古川市立川西小学校

作った料理

おみそ汁、つくだに

使った材料

油あげ、たまねぎ、きのこ、みそ、豆腐、かつお節、こんぶ

料理の写真や絵



工夫したところ

こんぶとおかめからだしをとるところをがんばりました。

難しかったこと・困ったこと

具材の4人分を数えたり、具材を切ったりするのがむずかしかったです。

食べた人の感想

おだしの味がしっかりしておいしかったです。一生懸命作ってくれたのが嬉しかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよく べし つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

つか ざいりょう  
使った材料

みそ(だし入り)

にんじん

とうふ

きのこ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

包丁で指を切らないようにした。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

きのこが氷ってカチカチだった。

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

美味しかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月 23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

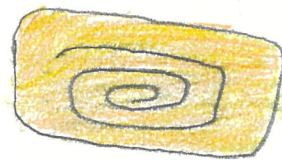
つく りょうり  
作った料理

だしまきたまご

つか ざいりょう  
使った材料

だし汁・たまご・みりん・しょうゆ  
塩

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

たまごをまく時火を弱めました。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

たまごをまく時にくずれてしまうこと。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

少し味が濃いかたけど、中か、う、わ、わ、でおいし  
かたです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月22日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

みそしる

つか ざいりょう  
使った材料

とろろ

いんじも

いじょういも

わかめ

ぶた肉

みそ

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

「とろろ」をきんとんに切るのがかんばりました。  
「みそ」を入れるたいみんくりに気をつけました

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

「とろろ」をきんとんに切ること

た ひと かん そう  
食べた人の感想

おいしかったけど味が少し酸っぱかった

OGNW使用欄



※ このレポートは大坂ガスネットワーク食育HP [連携事例紹介]内に掲載予定です。提出されたことをご了承いただいたものとさせていただきます。



# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)やべし紙をみて、だしをつかっただしをりょうりにチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月23日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

ネギ入たしまき

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



つか ざいりょう  
使った材料

だし、たまご、味、ネギ

く ふう  
工夫したところ

まくのにくふうした。味つけも好みの味になるまでかきばってちょうせつした。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

とちゆうて、たまごが足りなかった、たまごの量がなくなつた。

た ひと かん そう  
食べた人の感想

ちょっと、味がうすかった。でもきれいにまけていた。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく べし み つか りょうり  
食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使ったおうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11 月 23 日

がっこう めい  
学校名

加古川市立川西小学校

つく りょうり  
作った料理

だしまきたまご

つか ざいりょう  
使った材料

かつおぶし  
たまご

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

かつおのだしをできるたけきかせたこと。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

からだめちょうせつ。

た ひと かん ゐ  
食べた人の感想

ふんわりとしておいしかった。だしもきいてよかった。  
おいしかった。

OGNW使用欄



※ このレポートは大阪ガスネットワーク食育HP [連携事例紹介]内に掲載予定です。提出されたことをご了承いただいたものとさせていただきます。