



# 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

とり肉とさつまいもの  
出汁煮

使った材料

とり肉 かたくりに

さつまいも だしじょう

にんじん

だしじょう

しょうが

みりん

しょうが



工夫したところ

包丁の持ち方や切り方：持ち方はしっかりと力を入れたら、切り方は上の刃から軽く力を入れてやる。とり肉はきんせんいに対して直角に切る。とやがらがくなる。

難しくかったこと・困ったこと

野菜の洗い方に苦筆をして、野菜の根、この戸をど洗った方がいいか分からなかった。

食べた人の感想

にんじんとさつまいもがたしのおじを吸っているし、お肉に火が通っていいかんじでした。

OGNW使用権





## 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

だし巻き卵

使った材料

こんぶ(15g)、かつお節(10g)、卵(4個)  
水(1L)、しょうゆ(大さじ1)、  
さとう(大さじ半)、みりん(大さじ半)

料理の写真や絵



工夫したところ

だし巻き卵を作るときに、卵を濾した。  
だしこうぎの時と同じように、だしに使用したこんぶとかつお節をいためて  
むだがないようにした。

難しかったこと・困ったこと

だし巻き卵を巻くのが難しかった。

食べた人の感想

こんぶとかつお節からだしをとり、卵を丁寧に濾して  
作っただし巻き卵、ふわふわで優しい味でした。  
とてもおいしかったです。

OGNW使用機







# 「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

月 日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

だししゃぶ

使った材料

水 2L      こんにゃく 40g  
はくさい 1/2コ      白ネギ 1本  
えのき 1袋      ウィンナー 1袋  
とうもろこし 1パック      しょうゆ 30cc  
かつおぶし 2つかみ      さけ 50cc  
塩 少々



工夫したところ

かつおぶしのかすがのこらなりのようにした。

難しかったこと・困ったこと

ねぎをななめにきるころ。

食べた人の感想

だしがしっかりとれて野菜にしみておいしかった

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

12月 18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

豆ふと棍、わかめのみそ  
汁

料理の写真や絵



使った材料

〈だし汁の材料〉水、昆布、かつお節

〈みそ汁の材料〉

味噌、豆ふと棍、わかめ、長ねぎ

工夫したところ

・風味が落ちるので、決してふとこうさせない。

・味噌はそのまま入れずに必ずといて入れる。

・昆布は「なで」をとめる。

難しかったこと・困ったこと

・味噌をとく時にそのまま入りそうになった。

・ふとこうしそうになった。

食べた人の感想

うす味で健康的だった。

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

12月16日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

そばとつくだ煮

使った材料

こんぶ・かつおぶし・牛肉  
あつあげ・かまぼこ・ねぎ  
そば



工夫したところ

だしを取った  
を捨せずにつくだ煮をつく

難しかったこと・困ったこと

こんぶを細かく切る時にこんぶがねはねはして  
いて切りにくかった。

食べた人の感想

食材はとて丁寧<sup>ていねい</sup>に切られていて、だしも上手にとれ、  
とても美味しかったです。優しい味でいいです。

OGNW使用権



※ 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」

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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

料理の写真や絵

みそ汁 だし巻き玉子 かつおぶし(わか) かつお

使った材料

- (かつおぶし かつおぶし(わか) だし)
- (みそ汁 かつおぶし とうふ 人参 わか)
- (だし巻き玉子 かつおぶし(わか) 玉子)
- (かつおぶし(わか) だし(わか) かつお(わか) 酒(わか) かつお(わか)



工夫したところ

味がうすかったとき、ちょっとずつみそをたしたところ。

難しかったこと・困ったこと

たまごをきれいな形にするのが難しかったこと。

食べた人の感想

少し、かつおぶし(わか)の味がうすかったけど、昆布もいれると昆布の味も  
思いました。でも、あ、よく出来ました。かつおぶし(わか)の味も  
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

12月 8日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料 水・みりん・しょうゆ  
塩・昆布・かつお



工夫したところ

昆布をふっとうする前に取り出したところ。  
ふっとうしたとこからおだしを入れたところ。

難しかったこと・困ったこと

たまごがフライパンにくっついて上手く  
くるくるまけなからたところ。

食べた人の感想

だしから取っただしまきたまごはだしの  
良い香りがしておいしかった。

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。



# 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

牛と豚の合い引き肉・デミグラスソース  
レタス・ブロッコリー・トマト

料理の写真や絵



工夫したところ

ハンバーグの肉の空気をぬくために力強く肉をたたいた。

難しかったこと・困ったこと

ブロッコリーを切るのがむずかしかった。

食べた人の感想

ハンバーグがふわふわでおいしかった。

OGNW使用権







# 「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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

うどんごはん

使った材料

米	あじおげ
昆布	ねぎ
豆	かつお節
うどん	しょう油
まいたけ	みりん
しょうが天	しょう
にんじん	料理酒



工夫したところ

だしを昇った後の昆布をたきこみごはんとはまめにすてずに使いました。

難しかったこと・困ったこと

昆布を切るとま、ヌヌヌしてむずかかった。  
にんじんがたかたかたが、にるや粉かくなった。

食べた人の感想

だしを取り終えた昆布をうまく他の料理に使って、昔の人は食べ物を大切にしていたということが分かった。

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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

味干汁

使った材料

かつお節(だし)

水

わかめ

ねぎ

みそ

料理の写真や絵



工夫したところ

ねぎとわかめを入れる順番

難しかったこと・困ったこと

かつお節の入れる量

食べた人の感想

おいしい。こい。

OGNW使用権







## 「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

2月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

日高こんぶを使った  
みそしると白ごはん

料理の写真や絵



使った材料

- 日高こんぶ
- わかめ
- たまご
- みそ

工夫したところ

たまごをゆっくり入れて系合食みたいなのふわふわしているのをちゃんと再現できた。

難しかったこと・困ったこと

こんぶから本当にだしが出ているのか不安だった。

食べた人の感想

昆布からしっかりと出汁が出ており、とても美味しかったです。沸騰する前に昆布を取り出す姿や最後までお味噌汁を仕上げの姿を見て、学んだことがしっかりと活かされているなと感じました。

CGNW使用権





# 「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

12月13日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

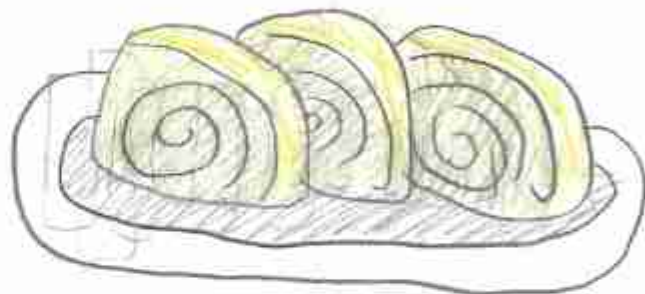
だしまきたまご

使った材料

たまご 3個 しほ

しほだし 小さじ2 水 大さじ2

料理の写真や絵



工夫したところ

きれいにまけるようにフライパンをかたむけた。たまごをだしをまぜるために長い時間ませた。

難しかったこと・困ったこと

まったくやけなくてフライパンと玉子をはなす時

食べた人の感想

とてもおいしかったです。ふわふわ感があってまた食べたいです。次はどんな物を作ってみるかとても楽しみです。

OGNW使用例







# 「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

12月16日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

使った材料

にんじん

みそ

たまねぎ

だいこん

あげ

とうふ

ねぎ

わかめ

料理の写真や絵



工夫したところ

たくさんの材料を入れたこと。

難しかったこと・困ったこと

たくさんの材料を切ったから時間がかかった。

食べた人の感想

「おいしかった」と言っていた。  
味がこいと言っていた。

OGNW使用権





# 「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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

使った材料

がんそうわかめ

だし(がっまだし)

みそ

とうふ

料理の写真や絵



工夫したところ

だしをとる時に、どのくらい火にかけるかと、火かけると、具をいれるタイミングと、みそのときがた。

難しかったこと・困ったこと

だしを取ったあとに、だしがらをどうするか。

だしがらとだにがあうか、かたがえるのに困った。

食べた人の感想

やさしい味がほこり、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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

ご飯とみそしるとつくだに

使った材料

米・とうふ・わかめ・みそ  
かつおぶし・こんぶ・ねぎ

料理の写真や絵



工夫したところ

こんぶとかつおぶしがむだにならないようにつくだににした。みそしるのだしを合おせだしにした。

難しかったこと・困ったこと

フライパンにつかないように、ズだにをいためるのがむずかかった。

食べた人の感想

とてもおいしかった。つくだにが、いかじの味だった。みそしるのだしがよかった。

OGNW使用権





## 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

とうふのみそしる

使った材料

- ・水
- ・かつおぶし
- ・とうふ
- ・わかめ
- ・みそ

料理の写真や絵



工夫したところ

かつおぶしをあまり残さないようにしました。  
苦くならないようにかつおぶしをとりました。

難しかったこと・困ったこと

とうふをつぶさないようにまぜたことがむずか  
かった。かつおぶしをとるのがむずかかった。

食べた人の感想

香りが強くて味が深  
かった。かつおぶしでだしをとったこと  
ははじめてだけどおいしかった。

OGNW使用済







## 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

豆みょうのおみそ

使った材料

- ・お家で作った豆みょう
- ・めんつゆ
- ・かつおぶし
- ・いりごま

料理の写真や絵



工夫したところ

めんつゆを少しずつ、味見してから入れた。

栄養がにげないように、おろし食べやすい大きさに切って、必ずレンジで30秒温めた。

難しかったこと・困ったこと

- ・ごまの調整
- ・レンジの温める秒数

食べた人の感想

④ごまとかつおぶしの風味がふわりとして、おいしかった。

OGNW使用標





## 「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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

なべ

使った材料

ほたて肉、しめじ、  
しいたけ、こんぶ、  
りこ、肉だんご、くず  
ぎり、ウィンナー

料理の写真や絵



工夫したところ

長い時間をかけてだしをとった

難しかったこと・困ったこと

ほたてをセキるのがむずかしかった。

食べた人の感想

めちやくちいりだしが取れてとても  
おいしかった。

OGNW使用権







# 「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 12月17日

学校名 姫路市立御国野小学校

作った料理

ゆどうふ

使った材料

昆布、エリンギ、とうふ、白菜

料理の写真や絵



工夫したところ

ゆでる時のために、エリンギや白菜は、できるだけ小さく切りました。

そして昆布も、いれたまま調理しました!

難しかったこと・困ったこと

とうふを手のひらでセカったので、手をセカらないようにしんちょうにしました。今回はちょっとぐちゃちゃになってしまったので、次作る時は気をつけたいです。

食べた人の感想

野菜の旨みと、昆布のだしの合しょうがとても良かったです。

OGNW使用権





# 「和食だし体験講座」

しゆく 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

12月/8日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

おみそ汁

料理の写真や絵



使った材料

- まいたけ(新潟県産)
- 白菜(おじいちゃんの畑)
- みそ(毛豆大豆みそ)
- こんぶ

工夫したところ

野菜を食べやすいサイズに切った。こんぶからだしをとった。(ふっとうしたらあげた)

難しかったこと・困ったこと

お湯が多くて作っている時にあふれました。味の調整が難しかった。(みその量)

食べた人の感想

お母さんと味が全然ちがった。これはこれでおいしいけど、お母さんの方が私は好きです。

OGNW使用機



※ 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」

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

12月16日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

料理の写真や絵

使った材料

ねぎ、塩、しょうゆ、かつおだし



工夫したところ

たまごを入れるときにあいているところに回して入れる。

難しかったこと・困ったこと

たまごを入れすぎない。(いらい)

食べた人の感想

たまごがふわふわにできて、出汁も塩味と合わせてとってもおいしい。

OGNW使用権





# 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

きつねうどん

料理の写真や絵



使った材料

- うどん
- かまぼこ
- きつね
- だし
- 青ねぎ

工夫したところ

かまぼこをできるだけうすく切った。

難しかったこと・困ったこと

青ねぎを切るのがむずかしかった。  
糸取

食べた人の感想

作ってみておいしかったからまた作ってみたり

OGNW使用済





## 「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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ、わかめ、  
とうろ、ねぎ、あおさ  
水

料理の写真や絵



工夫したところ

あおさを入れて、ヘルシーな  
かじにしました。とうろは、具は大きめか  
おいしいので、大きく切りました。

難しかったこと・困ったこと

みその量を入れるのがむず  
かしかったです。からくなって、失敗するの  
がこわく、少しずつ入れて、時間がかか  
た。

食べた人の感想

具材も、その味とゆうの  
がしかりできていて、おいしかった。

OGN W 使用権







## 「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

12月16日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

おそうじ

料理の写真や絵



使った材料

- ・かつおだし
- ・こんぶだし
- ・だいこん
- ・たくじん
- ・とりたく
- ・おもち
- ・みそ

工夫したところ

だいこんでたくじんの大きさをそろえるのを工夫した。

難しかったこと・困ったこと

みそをおたまでとがすのがむずかしかった。

食べた人の感想

おゆが多すぎてちょっとうまかった

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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

料理の写真や絵



使った材料

ニンジン、水、みそ、  
かつおだし、にんじん  
油あげ、だりこも

工夫したところ

だしをとったときにすてずりにつく  
だりこにして食べた。

難しかったこと・困ったこと

ニンジンをきるときにぬめぬめし  
いて切りにくかった。

食べた人の感想

だしがあるのとならぬ  
とでは甘んぜんちがうと思った。

OGNW使用権





# 「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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

かつお節... 1パック

こんぶ... 3本

たまご... 1つ

料理の写真や絵



工夫したところ

だしを2つ取った。  
こんぶからだしを取りやすくするためにセカリニミをいれた。

難しかったこと・困ったこと

だしまきたまごをまくときにやぶれやすくなっていたので、  
きれいにまくのがたいへんだった。

食べた人の感想

だしの味もしっかりしててもおいしい。

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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

使った材料

ばくさい

にんじん

とうふ

ねぎ

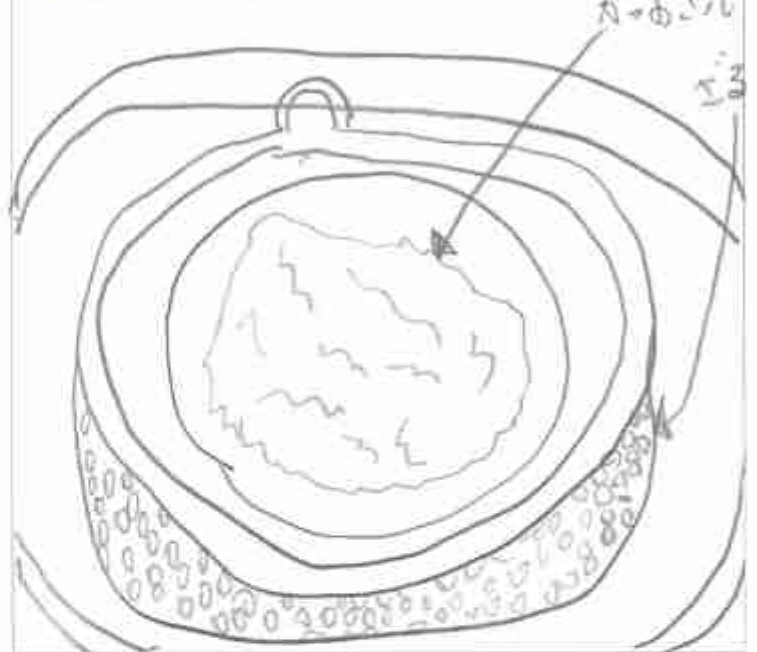
油あげ、にくたんこ

かつおだし

みそ

料理の写真や絵

だしをとるところ



工夫したところ

かつおだしをとるときに大きいなべでしたのでだしをポットにうつしかえるのがむずかしいから上のしゃしんのようにした。具材の入れかた(向き)も工夫した。

難しかったこと・困ったこと

とうふのきりがたがむずかしかったです。(やわらかくて)みその量をどれくらいにすればいいかわからなくこまりました。

食べた人の感想

たくさんの具材でとてもおいしくできました。  
だしり香りがとてもよかったです。

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

12月12日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

ぶどう(3人分)

料理の写真や絵



使った材料

こしご

なつめ

もち

かつおだし

工夫したところ

もちをドロドロにする

難しかったこと・困ったこと

食べた人の感想

シンプルがいい

OGNW使用機





## 「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

12月18日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそ汁

料理の写真や絵



使った材料

とうふ、わかめ、みそ、ねぎ

工夫したところ

味見をしたよからみその量をちやうせつした。

難しかったこと・困ったこと

とうふが切りにくかった。

食べた人の感想

だしがきいていておいしかった。

OGNW使用権







# 「和食だし体験講座」

しじく べつ みる つか くりょう  
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

作った日

月 日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

ぎつねうどん

使った材料

うどん

たまねぎ

青ねぎ

こんぶ

かつおぶし

ぎつね

料理の写真や絵



工夫したところ

たべた。

こんぶをちがが食べ物として

難しかったこと・困ったこと

まったこと。

時間を言っていたのにけしてし

食べた人の感想

こうめんがね。

こんぶとかつおぶしてっけ

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

月 日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

汁なべ

料理の写真や絵



使った材料

にんじん

ねぎ

レタス

かぼちゃ

お肉

豆腐

だし

工夫したところ

大きなお肉をたくさん入れた

難しかったこと・困ったこと

お肉を柔らかくした

食べた人の感想

おいしい

汁なべをたくさん食べてほしい

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

月 日

学校名

姫路市立御国野小学校

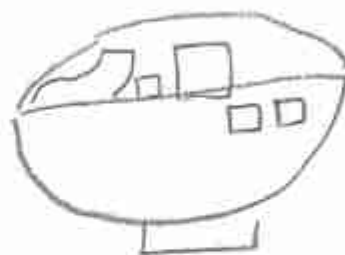
作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、わかめ、にんじん、  
しょうがなど

料理の写真や絵



工夫したところ

おみそを入れる時に、少しスプーンでといてから、なべ  
の中に入れたこと

難しかったこと・困ったこと

にんじんのかわをむくときに難しかったこと。

食べた人の感想

おいしかった。みその味がきいていた

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

12月17日

学校名

姫路市立御国野小学校

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ、わかめ、あぶらあげ、とうふ、  
いりこ、だしこん、みそ

料理の写真や絵

工夫したところ

とうふは、1口サイズに切りました。(白と切れてはかたじけなく)  
だしこんをさきに入れてめわらかくなるようにした。

難しかったこと・困ったこと

みそを入れるときどのくらい入れればいいかわからず、みその量はどのくらいが好きなのかと考えるのがむずかしかったです。

食べた人の感想

よかったのにな...

ちょっと味が、もうすこしみそを入れたら

OGNW使用欄

