

☆自学のタネ【家庭科】第2回目です。前回のプリントを受けて、家で包丁を使ってみましたか？今日は、野菜についての学習と、簡単に作れる野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひ、挑戦してみてくださいね！！

野菜についての学習

○「旬^{しゅん}」について

野菜には、旬と呼ばれる時期が存在します。この時期の特徴は…

- ・()が高くなるものが多い。
- ・()が安くなる。
- ・この時期の野菜は、()が濃く、季節感やアクセントを与えてくれるよさもあります。

○野菜をゆでるとき…

- ・中まで火が通るのに時間がかかる、にんじん、じゃがいもなどは、鍋に水と一緒に野菜を入れて火にかけ、煮るのが一般的。
- ・さっとゆでるだけで火が通る、さやいんげん、小松菜などは、鍋に水を入れて、沸騰してからその中に野菜を入れるのが一般的。

それでは確認！！

○クイズ①

次の野菜や果物の一般的な旬を「春夏秋冬」にわけてみましょう。

※2つずつです。

春… () ()
夏… () ()
秋… () ()
冬… () ()

ねぎ たけのこ トマト ほうれんそう
かき きゅうり アスパラガス さつまいも

○クイズ②

次の野菜のうち、水からゆでる野菜と沸騰した湯でゆでる野菜にわけなさい。【ヒント…根菜類は水から。葉物はお湯で。】

水から… () ()
お湯で… () ()

だいこん はくさい ほうれんそう さつまいも

先ほどの問題の答え

「旬」・・・(栄養価) が高くなるものが多い。

- (価格) が安い。
- (味) が濃い。

○クイズ①

春…たけのこ、アスパラガス

夏…トマト、きゅうり

秋…かき、さつまいも

冬…ねぎ、ほうれんそう

○クイズ②

水から…だいこん、さつまいも

お湯で…はくさい、ほうれんそう

○ちょっと一品！家族をお助けレシピ！！「アスパラベーコン炒め」 用意するもの

アスパラガス…3本

ベーコン…2枚

塩コショウ…少々

サラダ油…小さじ1程度

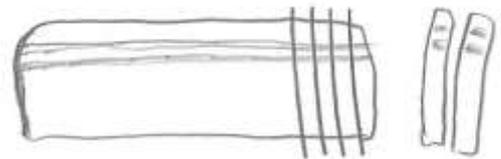
- ①アスパラガスを洗って、下の部分を少し切るか、ピーラーでかたい部分の皮をむく。



- ②アスパラガスを斜めに切る。
(こうすると、早く火が通る!)



- ③ベーコンを食べやすい大きさに切る。



- ④フライパンにサラダ油を小さじ1程度入れて、温める。
(中火くらいが扱いやすい。)

- ⑤ベーコンを入れて炒める。

- ⑥すぐにアスパラガスを入れて柔らかくなるまで炒める。
(柔らかくなるタイミングは、味見して確かめる。)

- ⑦塩コショウで味をつける。

- ⑧お皿に盛って、完成！

