

作って楽しい・食べておいしい

りんごを使った 食育レシピ



豊平区では、かつて、平岸を中心にりんごの栽培が盛んに行われていました。今では宅地化が進み、りんご園は姿を消してしまいましたが、区のマークや環状通のりんご並木などに形を変え、区民に親しみのあるシンボルとなっています。6月は食育月間です！ 今回の特集では、りんごを使った食育の取り組みや、作って楽しく食べておいしい、りんご料理のレシピを紹介します。



作って楽しい!

小学生が考えたりんご料理レシピ

平成22年10月2日、区内の小学生が考えたりんご料理の出来栄を競う「りんご料理コンテスト」が開催されました。

これは、区のシンボルで身近な食材でもあるりんごを活用し、「食」を大切にする心や郷土愛を育むことを目的に行われたものです。

コンテストでは、小学生42人から35作品ものレシピが寄せられ、審査の結果、9作品が入賞しました。

どの作品も、子どもたちの自由な発想で表現された素晴らしいレシピです。皆さんもぜひ、ご家庭で作ってそのおいしさを体験してみませんか。



ベストこりん賞 受賞作品

コンテストの最優秀作品「りんごっこちらし」のレシピはこちら



- 材料：分量（4人分） ●●●
- 米……………3合
 - りんご……………1個
 - 魚肉ソーセージ（太め）……………2本
 - A きゅうり……………1本
 - さけるチーズ（プレーン味）……………2本
 - B 卵……………2個
 - さとう……………小さじ1
 - レモン汁……………大さじ3
 - 塩……………小さじ1
 - 白ごま……………大さじ2
 - 塩……………少々
 - 焼きのり……………1枚
 - サラダ油……………少々

- ①米をといで水に浸し、炊く。
- ②Bを混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し、スクランブルエッグを作る。
- ③りんごの1/2を皮付きのままサイコロ状に切り、塩水につけておく。残りは、皮をむいてすりおろし、茶色くならないようにレモン汁を加え、さらに塩を加えてすし酢にする。
- ④Aをそれぞれサイコロ状に切り、きゅうりには、塩をまぶして下味をつけておく。
- ⑤炊きあがったご飯に③のすし酢を混ぜ、サイコロ状に切ったりんご、②の卵、④で切ったA、白ごまを混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- ⑥お皿に盛りつけ、刻んだのりを飾って完成！

応募作品のレシピを掲載した「あつまれ！りんごっこ！レシピ集」は保健センターで配布しているほか、入賞作品については豊平区ホームページ（http://www.city.sapporo.jp/toyohira/child_care/applecookingrecipe.html）でも紹介しています。