

「家庭部」の活動①

5月2日(水)「夏みかんジャム」を作りました。

夏みかんジャムのレシピ

- ①水洗いした夏みかんの皮をむきます。
- ②千切りにした夏みかんの皮（5個分）を、水で3回洗います。
- ③鍋に皮とたっぷりの熱湯を入れ、5分ほど煮て、ざるに取り水洗いをします。これを2回繰り返す。
- ④軽く水気を絞る。
- ⑤夏みかんの実（9個分）と砂糖1kgと煮た夏みかんの皮を60分程煮詰めます。アクを取り除きます。
- ⑥煮沸消毒した空き瓶に移します。



今日作った夏みかんジャムは簡単にできるジャムです。
一度作ってみませんか？

次回はジャムに合うケーキを作る予定です♡

「家庭部」の活動②

5月23日(水)「バナナマフィン」を作りました。

バナナマフィンのレシピ

- ①バナナは皮をむいてフォークなどでつぶす。(正味120g)
- ②ボールにバター50gを入れ、泡立て器でクリーム状にする。
- ③砂糖40gを加えてすり混ぜ、卵1個を加えてさらに混ぜ合わせる。
砂糖・卵は数回に分けて入れ混ぜ合わせる。
- ④つぶしバナナ120g(夏みかんジャム)→ホットケーキミックス50g→牛乳大さじ1杯→ホットケーキミックス50gを順に混ぜながら加えて生地を作る。
- ⑤マフィン型カップに生地を入れる。(スプーンを2本使うと入れやすい)
- ⑥事前にオーブンを180℃に温めておく。180℃で20～25分焼く。



バナナ(この前作った夏みかんジャム)が入って、とてもおいしかったです。一度作ってみませんか？ 次回はヨガの予定です♡

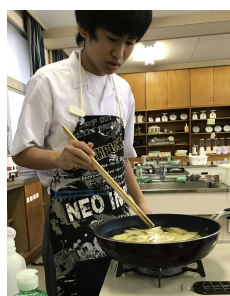
「家庭部」の活動③

5月30日(水) 2・3年生が修学旅行に行っています。

1年生だけで「フライドポテト」を作りました。

フライドポテトのレシピ

- ①じゃがいもは皮をむいて、拍子木切りにして、たっぷりの水にしばらくつけておく。(15分くらい)
- ②①をぬるま湯でよく洗い、そのあとキッチンペーパーで水気をしっかりボールにバター50gを入れ、泡立て器でクリーム状にする。
- ③②に小麦粉2：片栗粉3の割合の粉をまぶす。
- ④サラダ油を入れたフライパンの中に③を入れて、火を点ける。(中火で)
- ⑤泡が大きくなってくるが、4分間くらい揚げる。竹ぐしがすっと通ったらフライパンから一旦取り出し、冷ます。
- ⑥フライパンの油を190℃まで熱くして、⑤のじゃがいもを入れる。色がついてカリッとしてきたら取り出す。
- ⑦キッチンペーパーで軽くすい取り、塩・こしょうで味をつける。



二度揚げで外はカリッと、中はホクホクのポテトができました。
ケチャップをつけたり、粉山椒をふってもおいしいです。

「家庭部」の活動④

6月6日(水)高垣先生を迎えて、「ヨガ」をしました。



自分の1分間の呼吸数を知りましょう。
鼻先や胸に意識を集中して呼吸をしてみましょう。



ヨガは、自分の体と心の声に耳を傾け、自分の状態を知ります。
そして、固まってしまった体と心をほぐします。♥

最後に深呼吸をして、めい想し、今日一日を振り返り、楽しかったことを3つ見つけました。＼(^-^)/

「家庭部」の活動⑤ 6月13日(水)

3年生が応募前サマー企業ガイダンスに行っています。
1年生だけで「ロールケーキ」を作りました。

ロールケーキのレシピ

- ① 常温の卵 4 個を卵白と卵黄に分ける。
- ② 卵白をメレンゲにする。ボウルを少し傾けて、ハンドミキサーで低速からゆっくり泡立てていき、徐々にスピードを上げていく。メレンゲは、ミキサーを止めて持ち上げてみて、つのが立つくらいまで泡立てる。
- ③ ホットケーキミックス 180g、卵黄 4 つ、砂糖大さじ 3、常温の牛乳 120ml の材料を全て合わせ、ハンドミキサーで混ぜる。なめらかになればOK。
- ④ ③のボウルへメレンゲを 3 回に分けて入れ、ゴムベラでふんわり混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、そこに④を流し入れ、オーブンで 15 分焼く。(オーブンを 200℃に設定し、予熱しておく)
- ⑥ 焼き上がったら天板から取り出し、クッキングシートを外さずにサララップで包む。そのまま冷ます(冷凍室で軽く冷やしてもよい)。
- ⑦ 生地が冷めたら、生クリーム 1 パックを泡立てる。それに砂糖大さじ 2 とあればバニラエッセンス 5 滴を入れ、混ぜる。ボウルを少し傾、低速→高速で混ぜる。
- ⑧ 全体に生クリームを塗り、巻く手前側の 3 分の 2 に残りの生クリームをのせる。果物やジャムはクリームの上におき、巻く。

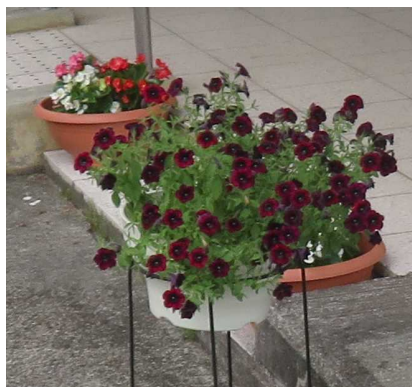


夏みかんジャムも入れて、とってもおいしい出来上がりでした！！

「自然部」の活動①



とまと、オクラ、茄子、きゅうり、すいか、ピーマンの野菜の苗や
あじさい、朝顔、百日草の花の苗などたくさん植えました
＼（＾－＾）／



「家庭部」の活動⑥

7月4日(水)「七夕飾り」を作りました。



みんなの願いが
かないますように♡



「家庭部」の活動⑦

7月11日(水)「ぎょうざ」を作りました。

ぎょうざのレシピ(一人前)

- ①ねぎ5g、にら5g、しょうが2g、にんにく2g、しいたけ1gをみじん切りにする
- ②キャベツ10gは沸騰した湯で1分間ゆで、みじん切りにする。
- ③豚ひき肉40gに塩を加え、よくねる。
- ④①～③を加え、よく混ぜる。
- ⑤しょうゆ2ml、酒4mlを加えてよく混ぜる。
- ⑥具を個数分に分ける。
- ⑦手元に水を用意する。ぎょうざの皮(市販)を手のひらにのせる。
- ⑧1個分の具をのせ、まわりに水をつける。
- ⑨手前の皮にひだを均等にとりながら形をつくる。
- ⑩フライパンを熱して油7.5mlを入れ、ぎょうざを並べる。
- ⑪焼表面にこげ色がついたら、熱湯をぎょうざの1/3くらいまで入れる。
- ⑫ふたをして弱火で4～5分間蒸し焼きにする。
- ⑬最後に強火で水分を飛ばし、ぱりっと仕上げる。
- ⑭器に盛り付け、好みのつけ汁(しょうゆ、酢、ラー油)で食べる。



ぎょうざの具は、2年生が授業で作りました。それを私たちが皮で包み焼きました。焼く人が違ったら、何だか味がいろいろありました。おいしかったです。

「家庭部」の活動⑧

7月18日(水)上野山先生を迎えて、「茶道」を体験しました。



茶道を初めて体験しました。所作など難しい所もあったけど、楽しかったです\ (^ー^) / また2学期もしたいです。

「家庭部」の活動⑨

9月26日(水)「カレーライス」を作りました。

カレーライスのレシピ

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもと人参は乱切り、牛肉は細かく切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を入れよく炒める。。
- ③鍋に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。



ヨーグルト味で甘いカレーとにんにく・しょうがなどでスパイスを効かせたカレー、そして山椒を入れたカレーと3種類のカレーを作りました。おいしい出来上がりになりました。

材料はほぼ同じなのに、ちょっとした隠し味でカレーも違ってきますね。みなさんもいろいろなカレーに挑戦してみませんか？

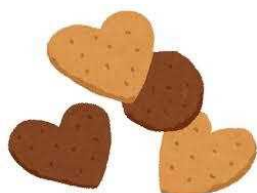
11月18日(日)しみずふるさとまつりがスポーツパークであります。私たちがカレーを販売します。どんな味のカレーかな？ お楽しみに。ご来場お待ちしております。

「家庭部」の活動⑩

10月17日(水)「クッキー」を作りました。

クッキーのレシピ

- ①バター200gを柔らかくなるまで混ぜる。
- ②砂糖140gを加え、白っぽくフワフワの状態になるまで混ぜる。
- ③よく溶いた卵2個を少しずつ加え、分離しないように混ぜる。
- ④薄力粉400gとベーキングパウダー小さじ1/2をふるいながら加え、ゴムべらで混ぜひとまとめにする。
- ⑤めん棒で平たく伸ばし、冷凍庫に冷やす。
- ⑥冷やした生地を型抜きする。
- ⑦180℃に予熱しておいたオーブンで13分ほど焼く。



タイの留学生プローイさんが来校し、一緒にクッキーを作りました。27日(土)文化祭でクッキーを販売します。お越しください。

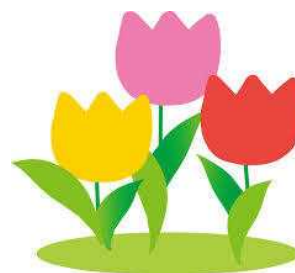
「家庭部」の活動⑪

10月27日(土)清水文化センターで、「文化祭」をしました。



私たちは、クッキーの販売（完売）、活動報告、そして初めて生け花をしました。多くの来場者があり、嬉しかったです。

「自然部」の活動②



11月2日（金）、12日（月）にチューリップの球根を、畑やプランターに植えました。春が待ち遠しいです＼（＾－＾）／

「家庭部」の活動⑫

11月18日(水)ふるさとまつりで、「カレーライス」を販売しました。

カレーライスのレシピ

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもと人参は乱切り、牛肉は細かく切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく（みじん切り）しょうがみじん切り）を入れ、弱火で香り立つまで熱する。
玉ねぎを入れてしんなりするまで中火で炒める。次に火を強めて牛肉を炒める。焼き色がついたらじゃがいも・人参も炒める。
鍋に水を入れ、ローリエを入れ、中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ③火を止めてローリエを取り出し、細かく刻んだルーを入れて混ぜる。
完全に溶けたら弱火にし、さらに5分ほど煮込む。
- ④仕上げにクミンを加え、よくまぜればできあがり。



たくさんのご来場ありがとうございました。

私たちが用意していたカレーライスが完売しました。ほっとひと安心。「おいしかった」とお客様のお声を聞き、とっても嬉しかったです。お米もあらぎ米で、おいしさが倍增しました！！

「家庭部」の活動⑬

12月5日(水)「フルーツサンド」を作りました。

フルーツサンドのレシピ(2人分)

- ① キウイ1個は1.8cm幅の半月切りにし、みかん1個は皮と薄皮をむき、ひと房ごとに取り出す。もも(缶詰)は1.8cm幅の大きさに切る。
- ② ボウルに生クリーム100mL、砂糖大さじ1を入れ、泡立て器で九分立てに泡立てる。プレーンヨーグルト大さじ3を加え、さらに泡立てるように混ぜる。
もうひとつチョコレート生クリームを使用しました。
- ③ 食パンに②の生クリームを等分に塗り、1枚に①のキウイ・みかん・ももをのせてもう1枚ではさむ。
- ④ 半分に切って皿に盛る。

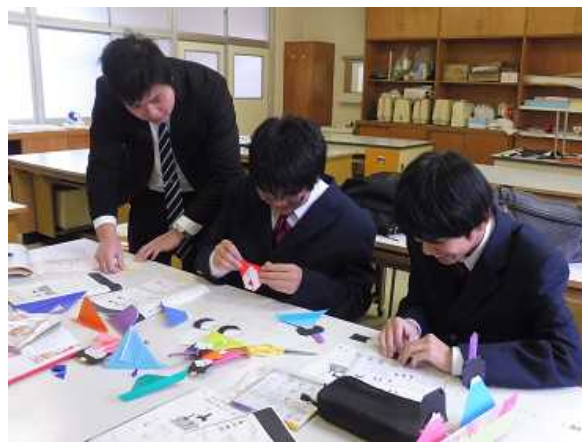


フルーツサンドを初めて作りました。
ヨーグルトが入ってさっぱりしていて、
フルーツがジューシーでとてもおいしかったです。一度作ってみませんか？

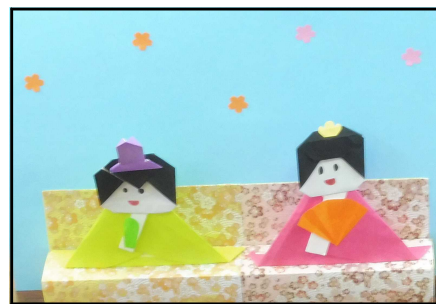


「家庭部」の活動⑭

12月20日(金)、1月9日(水)に、
折り紙で「おひな様と内裏様」を作りました。



1月30日(水)、高齢者福祉センターを訪問し、交流しました。
以前作った折り紙で「壁掛けおひな様」を高齢者のみなさまと完成
させました。



最初は緊張したけど、一緒に作品作りをしている途中から、高齢
者の方々と少しずつ話が出来るようになって、良かったです。

「自然部」の活動③



1月31日（木）パンジーの花苗を、プランターに植えました。
黄・白・橙・紫・エンジ色と色とりどりで、学校が明るくなりました。