

見てくって、
 ！もんだの
 (ありがとう)



♡ ♡ ♡
 感想をおまちしています！
 ♡ ♡ ♡

<住所>

<メール>



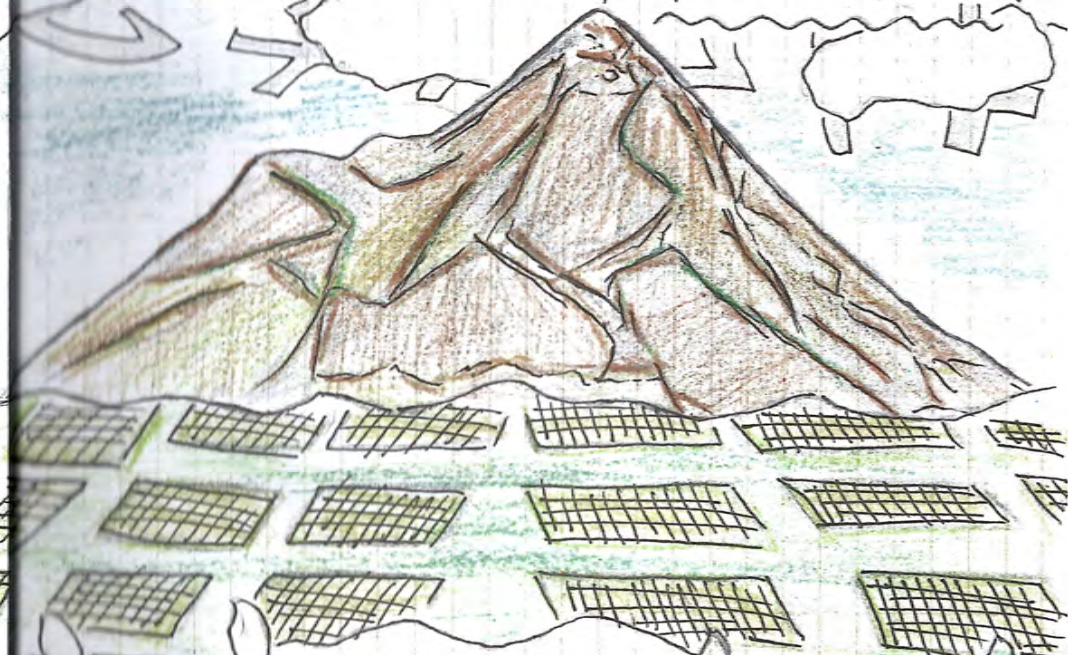
〒 999 - 6711

山形県 酒田市 飛鳥字 腰巻 99

酒田市立 南平田小学校 6年1組

こさきてけ

in 平田



タイトル「こさきてけ」には、
 ここ、酒田市平田に来て、
 美味しい米を食べてほしい
 という思いがこめられています。

楯の川のお酒
①度は飲んでみる

こばえちゃ平田さん

うめえ赤ねぎ
一度はけ! (食べて)

平田の有名な物といえば 楯の川 秋田県と山形県をつなぐ 鳥海山

~赤ねぎってしてまうか?~



楯の川の1推しは
『宝鳥海山麓
ヨーグルト』です。
(鳥海山麓ヨーグルトの特長)
鳥海山の麓にある
ヨーグルト工房で造られた



鳥海山は山形と秋田の県境に
あります。なので山形の人達だけで
なく秋田の人達にも愛されてい
るのが分かりますね!

赤ねぎは平田の有名な食べ物!

味
赤ねぎの味はぶつうの
ねぎとはちがってとってこ
からい!!? でも熱を加
えると、とろとろで甘くな
るよ!!



赤い!
かきそう!

色
赤ねぎはその名の通り、赤くな
っていて、からいです。

新鮮なヨーグルトを使用しています。ヨー
グルトの使用割合は60%以上でヨーグル
トをそのまま食べているかのような味わい
が特徴です。

太郎くんは質問があるそうです。



鳥海山って
ぶん火した
ことあるの?

最近だと19
74年にぶん火
して、数ヶ月も
続いたんだよ



鳥海山って
おもしろい
ってないの?

鳥海山は山形
と秋田の県境
にある。雪の
形が、春に見
ると、とても
きれいだよ。



太郎

この写真は私達の教室
から見える鳥海山です。
今は、雪が積もってしま
せんが、冬や春になると、
雪が積もって、とても
きれいです。



独自の良さ

楯の川酒造はなんと43
商品以上もお酒を造って
販売していて、日本全国の
酒造の中でも多い方です!!

なんと楯の川で
は、ラズベリー、
リンゴ、もも、
さくらんぼ、
ぶどう、梨、
などのお酒を
売っています。

それぞれの商品の数 - 宣伝 -

- ① 日本酒 25商品以上 たくさんの種類があるの
 - ② リコーヒル 5商品以上 で自分の好みのお酒を
 - ③ 焼酎 2商品
 - ④ まじり 1商品
- 計43
買って試してみたい!!

鳥海山の高さ 2236m

宣伝

赤ねぎでしか
味ねない甘
さからさが
あるのでぜひ
食べてみてくだ

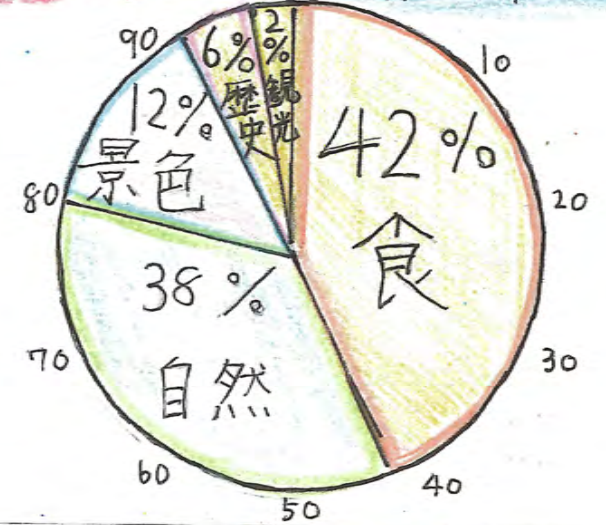
赤ねぎのおいしい調理方法

- ①バターしょうゆ
 - ②みそ汁
 - ③パスタ など...
- おいしい調理方法を
さがしてみてください!!

本間家旧本邸
花鳥風月
などもおすすめ
めです!

最高の西海楽坊

50人にアンケート〜酒田の印象〜



飛鳥
山形県うらの島で市の花であるトビシマカンゾウがさきほこっています。グラタモリの取材でタモリさんも来たことがあります。昔から漁業がさかんで、トビウオやイカなどもつられています。



自然
酒田に来てみると、まず2つの場所がオススメです。1つ目は島海山です。遠くから見ると青く、雪が溶ければとてもきれいです。2つ目は最上川です。増える川といわれています。この2つが合わさると最高にきれいです。

山居倉庫
昔は米蔵として使われていた、たて物を観光し設として利用していて、歴史を感じながら楽しめます。

日和山 北前船 本間光丘
北前船は平成29年に日本遺産に認定されました。これは日本の流通の中心になっていた船です。

ラーメン 満月・三日月軒
この2店は、酒田市でとても有名で、酒田のラーメンの特長は、あさりしたしょう油で、とろろおのたしを使用しています。どちらのお店でもワンタンメンがオススメです。

メロン
とても水分が多く、ジュースを食べているような感じですが、とても甘いですが、後味さっぱりです。とてもおいしいです。



ぼく達の教室から見える庄内平野

ぼく達の学校から見える美しい鳥海山と庄内平野です。

こめコーナーでは、庄内平野の米の種類などを紹介します。

それでは

Let's GO!



庄内平野

こめコーナー

庄内平野でとれる有名な米の3種

- ☆ つやひめ
- ☆ 雪若丸
- ☆ はえぬき イエイ!

メンバー

- ◎ 長谷部 駿太
- ・ 東海林 煌斗
- ・ 佐藤 里樹
- ・ 阿部 遙斗

庄内平野の面積はなんと39000ha(ヘクタール)!!

農家を営んでいる人に米作りについてインタビューしました。

- Q 庄内平野の良さは何ですか? 災害がおそってきた時は、どのような気持ちですか。 Q 米を育てる苦労はどんなことですか?
- A 景色が良い。 A めんどくさくなって、悲しい。 A 災害に苦労している。
- Q 米作りにおいて大切なことは何ですか? Q 米作りは大変なことばかりですか? Q 米作りは庄内平野に適していますか?
- A 観察力が大切。 A 大変だけれどそれが楽しい。 A 米作りに適している。

一度は食べてみて! 庄内米!!



! ちょうどよいかたさ!
ゆばりがある

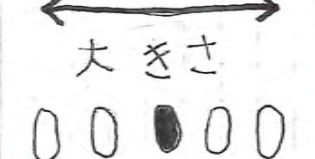
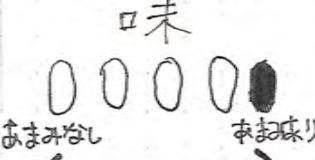
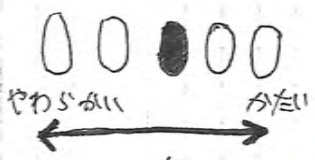


! ちょうどよい
あましさ



! 雪若丸より小さい

つや姫
食感



! 表面しっかり
ゆばりがあります!

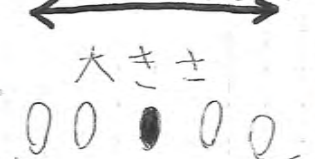
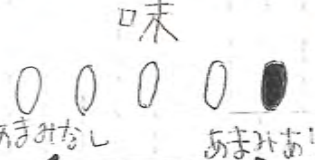
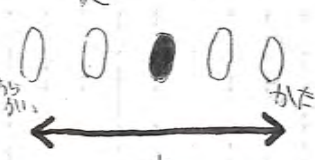


! つや姫と同じくらい
おいしい!



! けっこう大きく
少しの量でもおなか
いっぱい

雪若丸
食感



! 表面しっかり
たんりよくがある

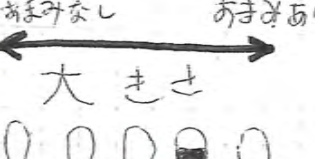
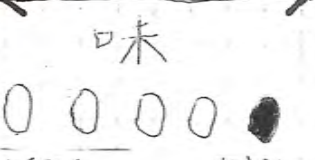
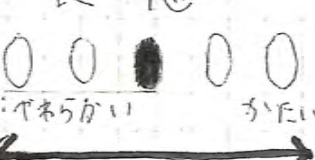


! 食べたときの味は
とてもおいしいよ!



! 形は
やや長い

はえぬま
食感



おいしい! 米のたき方・洗い方 まぜ方 品種を作った人と農家の方に 閉めました!

1. といだ米をざるに入れる
2. 水をしっかりきいてすいはん器に入れる
3. 水につける
4. すいはん器に指定の水を入れ45分
つけておく。
5. むらす
たきあがったら10分ふたをあけずむらす
ポイント 作業は早くすること!

1. ボールに米と水を入れ、ゴミを流す。
2. 少し水を入れ、20回位かき混ぜる
ようにとど
3. 15回位といで流す
4. 2回位とがずに水を入れ、
汁を流す(汁はとう明でなくてもOK!!)
注意: カを入れすぎると米が割れ、
おいしくなくなります。

1. 5~10分 おいておきます。
2. 水でぬらしたへらで底
からご飯を裏返すように
すくいます
3. ご飯を粒々をほぐすような
感じで混ぜます。
できあがり

いろいろ変身する米粉!

<米粉とは?>

米を細かくくだいて粉状にしたものです。

〜いいところ〜

しっとり、かんわりとおいしく、ヘルシーに
つくることができます。
おかしによってはサクサクになります。

〜こまるポイント〜

米粉で作るおかしはふくらみにくいので
決められた手順を守って作らないとすぐに
失敗してしまいます。

<おすすめ料理と失敗しやすい料理>

おすすめ

☆シチュー → ホワイトソースに使うと
ねまりが出すぎず、
おいしくできる。

☆天ぷらの衣
クッキー → 食感を生かすことができる。

失敗しやすい

● 黒米唐どらやき → こげやすい
ふくらまない。

No.1のおすすめレシピ

野菜たっぷり和風シチュー



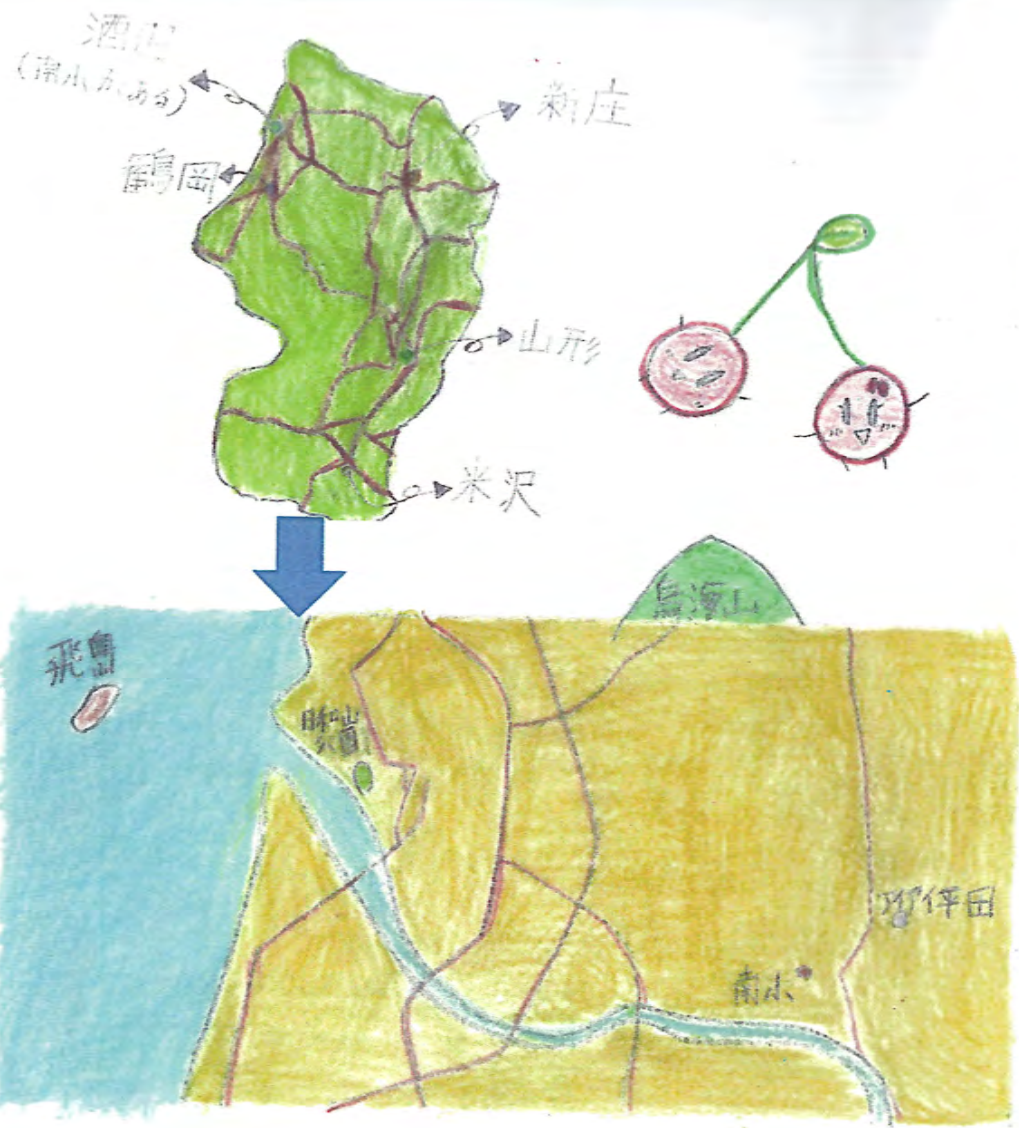
<材料>

- かぼち 1/4個 ● 玉ねぎ 1/2個
- さつまいも 1/2個 ● ブロッコリー 1/2株
- ベーコン 2枚 ● エリンギ 2個
- 水 600cc ● コンソメ 2個
- 牛乳 400cc ● 米粉大さじ4
- 塩こしょう少々

<作り方>

- ① ベーコン1cmはおに、玉ねぎはうす切りに、エリンギは、
食べやすい大きさに切る。かぼち、は、種を取り一口大に。
さつまいも、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ ①の材料をいため、塩こしょうをふる。
- ③ ②に水とコンソメを加え、10分にする。
- ④ やわらかくなってきたら、米粉と牛乳を混ぜたものに加え、
とろみがつくまでゆっくりかきまぜながらにする。(約5分)
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

ぜひ作ってみてください!



山形県酒田市立南平田小学校
 〒999-6711
 山形県酒田市飛鳥字腰巻 99番地



感想を
送ってください!

庄内 Rice

N.6



(庄内米南小6年生)



鬼力がいっぱい
 おいでよ! 酒田~

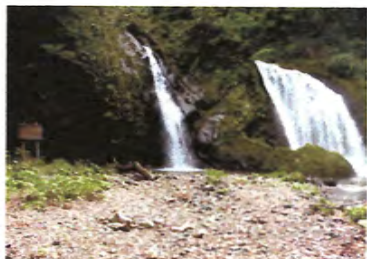
大自然平田の 魅力



アイちゃん

美しい十二滝

この十二滝はすごくきれいでお弁当が食べられます。



冬になると滝が凍り、夏と全く景色が変わり、すごくきれいです。

交通酒田中央ICから車で約25分です。



眺めがきれいな温泉

この温泉は2種類あって庄内平野を一望できる見晴らしの湯と森林と鳥海山眺めが美しいやすらぎの湯があります。



アイアイ平田の温泉

時間8時～12時 休みの日第1・3火曜日

料金大人450円、子ども200円
交通酒田中央ICから車で約15分です。

自然豊かな温泉

この温泉はまどから見える山の景色がきれいでお湯の温度がちょうどよく気持ちがいいです。



小林温泉

時間10時～19時 休みの日火・水曜日
年末年始

料金大人400円、子供200円

交通酒田中央ICから車で約30分です。

甘からい赤ねぎ

この赤ねぎは生で食べるとからいです。



加熱すると口当たりの良い甘みに変わります。

この赤ねぎは鍋物に加えると、とろみが出ておいしくいただけます。

平田一番の魅力

温泉はすごく気持ちいいです。十二滝は見てると落ち着きます。赤ねぎは生で食べなければ辛くはありません。色とアレンジもできるので食べてみてください。ぜひ平田にきてください。

すごい酒田!

鳥海山

鳥海山とは何?

鳥海山は山形県と秋田県をまたがる標高2236kmの活火山です。秋田県下は、秋田富士。山形県下は、庄内富士と呼ばれています。



飛島のオススメ!

飛島は、海がとってもきれいで、すけて魚が見えます。飛島には、はっつた左があります。とてもおいしです。実さいにい、てみてください!

今飛島にはごみがたくさんあります。なのでセリソウボランティアとしてきてくたたらありかたりです。朝月日や夕日を見るときに鳥海山がきれいに見えるんだよ!ぜひ飛島にきてね!

トビシマカンゾウ どんな花?

「トビシマカンゾウ」は高山植物の「ニッコウキスゲが海浜をんきょうに適應したものと言われ、日当たりのよい場所にさく酒田市の花に指定されています。



トビシマカンゾウ

鳥海山

飛島のクイズ

- ① 鳥海山に雪がふってたねをまく時期になるとでてくる形はなんでしょう。
- ② 飛島は、どうやってできたでしょう。(答えは、下にかいてあります。)

庄内米の鬼力

お米の歴史

始まりは？
 歌生時代のは
 じめに北九州
 ではじまり庄内
 に伝わりました。

昔のお話
 開拓者が庄内に来て
 荒地を田んぼにして
 まいりました。昔は、水も
 かんたんにとれるよう
 な沢や沼に作られました。

昔の庄内平野の様子

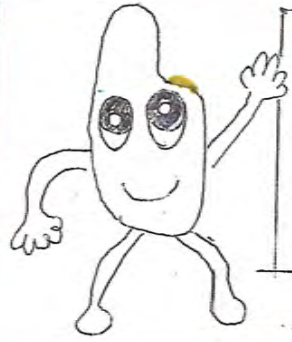


庄内平野の広さ…約 39000ヘクタール
 東京ドーム…48300個分 **テニスコート** 815個分

雪ちゃん



若丸くん



お米の特長 ☆

つや姫

ごはんの表面がしっかりと
 してだんりよくもある。
 味はあまみかけこう
 ある。



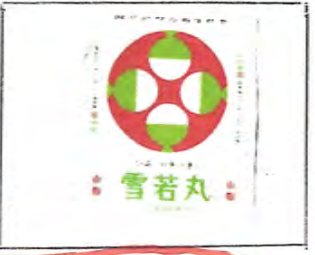
はえぬき

お米の食感と表面のしっか
 りした感じは、ふやふやとい
 かたさとねばりがある。



雪若丸

いままでになかったような食
 感。味がとてもよい。つやが大きい
 じもとの農家さんの話



～米作りで大変なこと～
 災害で米がダメになったり、しゅうか前、
 稲がたおれたりキャリアがあっても自然
 には、勝てない。

みんなが知らない!!

米粉の世界!

★ 実は知られていない米粉の秘密!

小麦粉が50%弱なのに対し、米粉は30%程と少なく、油の吸収率にもちがいます。なので、カロリーをおさえられます。

レシピ1 ★

野菜たっぷり秋味シチュー



材料

- かぼちゃ 1/4個
- 牛乳 400cc
- コンソメ 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩こしょう 少々
- 米粉 大さじ4
- ベーコン 2枚
- せつまいも 1/2個
- じゃがいも 2個
- 水 600cc
- エリンギ 1本

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に玉ねぎは、うす切りに、エリンギは、食べやすい大きさに切る。かぼちゃは種を取り、一口大に、せつまいもとフロココリーも食べやすい大きさに切り
- ②なべに油を入れ、①の材料をいため、塩こしょうをふる。
- ③②に水とコンソメを加えて、10分位にする。
- ④やわらかくなったら、米粉、牛乳を混ぜながらにする。(5分位)
- ⑤塩こしょうで味をととのえる。

レシピ2 ★

お好み焼き



材料

- 豚バラ肉(うす切り) 6枚
- キャベツ(4枚入り) 2枚
- サラダ油 大さじ1

A.

- 小麦粉 100g
- 水 160g
- 卵 1個
- とりがらスープの素 小さじ1

B.

- お好み焼きソース 大さじ3
- マヨネーズ 適量
- けずりおし 1ふくろ
- 青のり 適量

作り方

- ①豚肉を横3等分に切る。
- ②Aをボウルに入れ、あおたて機でよくませる。
- ③2にキャベツを加えて軽くませる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて、5分間焼く。
- ⑤4の表面に豚肉をかきならぬようにのせる。
- ⑥下の面を上にして、うつわにもりつける。
Bを順番にかける。

親子で楽しく 作れるつや姫料理

【あげない ライスコロッケ】



注意

アルミホイルが
熱源に直接
ふれるととけて
しまいます。

材料

- つや姫...300g (1合)
- ケチャップ...大さじ3
- 片栗粉...大さじ3
- コンソメ顆粒...大さじ $\frac{1}{2}$
- ピザ用チーズ...20g
- カマンベール...20g
チーズ
- ⊗
パン粉...30g
- とぎ卵...1個分
(Mサイズ)
- コンソメ顆粒は
コンソメキューブでもOK!

作り方

- ① フライパンにパン粉を入れ、
中火で熱し全体がうすく
きつね色になるまで焼きます。
- ② カマンベールチーズを4等分に切り
ります。
- ③ ボウルにつや姫、ケチャップ、片栗粉、
コンソメ顆粒を入れてよくませ
合わせ4等分にします。
- ④ ラップの上ののせ、真ん中にピザ用
チーズの $\frac{1}{4}$ 量とカマンベールチーズを
1切れのせて包み丸めます。とき
卵をつけ、パン粉を全体にまじ
同様に3こ作ります。
- ⑤ アルミホイルをしいた天板にのせ
オーブントースターで8分程全体
が温まるまで加熱したら
出来上がり!!

【つや姫 たこ焼き】



材料

- たこ焼き粉...300g
- つや姫...好きなだけ
- 水...100g
- とろけるチーズ...2枚
- 卵...1個
- あまったカレー...適量
- 薬味...適量

作り方

※カレーでなくても
おいしいです!

- ① ボウルにたこ焼き粉、卵、水をかえ、あわたて器
でよくまぜます。
- ② ①に、つや姫ととろけるチーズを入れよくませあわせ
中にカレーを入れて、さっくりまぜます
- ③ たこ焼き器に油をうすく引き②を入れて焼きます。
- ④ 焼き上がりに好きな薬味をかけたら完成です。

つや姫の料理について

つや姫は、冷めてもしっとりとしたかんじょくが
残っているのがつや姫の特長です。
それに、一つが通常よりも大きめなので
おにぎりやお弁当にとっても最適です。

ぜひ作って

食べてみてください!