



北部地区代表（久志支店）

『ちゃぐりん』と最高の夏休み

緑風学園久志小学校4年生 な ち 仲地 い ず み 泉

いよいよ、まちにまった夏休みがはじまりました。

ぼくは『ちゃぐりん』を読んで、やってみたいことリストをつくりました。

- ①ダンボールでピザがまをつくろう
- ②スイカ丸ごと宝石箱にキラメキゼリー
- ③「ニラ」について調べる

お母さんと相談して、はじめにダンボールピザがまに、ちょうせんすることにしました。

まずピザがまに必要なものは

- ・段ボール
- ・BBQネット
- ・アルミホイル
- ・アルミテープ
- ・ふたになるアルミ板

家には材料がなかったので買い出しにいきました。段ボールはスーパーでもらえました。

ほかのものは100円ショップで、買うことができました。

さっそく作業に取り掛かりました、段ボールを平らにして全部にアルミホイルをはりつける作業は、とてもたいへんでした。お母さんと2人で2時間ぐらいかかって完成しました。

かまの中はアルミホイルで銀ビカです「なぜだろう？」と思いましたが、ピザを焼くためには220度以上の高温が必要だと知ったのでなっとくしました。。

その日の夕方さっそくピザを作りました。

米粉で作るピザのレシピを参考にして作りました、こねて、なめらかににすることがとても大変だったけど、妹と交代でやると、とても楽しかったです。

トッピングを考えているときが一番わくわくしました。

いよいよ「かま」に火をいれます、古くなったナベを台にしてその中に火がついた

木炭を入れます、しばらく待って、かまの中が高温になったので、バトミントンのラケットを使って、ピザをあみにのせましたアルミ板の戸をしっかりとしめて・・・・・・・・あとは待つだけです。

デザートにスイカ丸ごと宝石箱にキラメキゼリーを用意しました。実はピザのきじをこねる前につくって冷やしていました。

ぼくが一番むずかしいと思ったのはスイカのギザギザをつけるときです。マンゴーも入れたかっただけですが、マンゴーにはゼラチンの主成分であるたんぱく質を分解するこう素があるらしいです。ゼラチンがかたまらないので、マンゴーはだんねんしました。

沖縄でよくとれる果物は同じように、こう素がふくまれていることも知りました。どうしても入れたい時にはかんづめを使うといいそうです。

BBQの時『パッパヤーのすりおろしに肉をつけておくとやわらかくなっておいしいよ！』とお母さんがいていたのを思い出しました。

これも、こう素のはたらきなんだな〜と知りました

夕食の時間です！！

ぼくの作ったピザとスイカのゼリーでごうかな食事が完成しました。庭のテーブルで家族みんなで食べたので、よりいっそうおいしく感じました。

ピザはトマト味とバジル味の2種類作りました。ぼくはバジルのほうがおいしかったです。チーズで口の中をやけどしたけどおいしかったので、しょうがありません。

つぎは、ぼくのカマで何を作ろうかな！とわくわく、どきどきします。

次に「ニラ」について調べました。『**ちゃぐりん**』の**あっぱれ**野菜じゅくを読んで興味を持ちました。ぼくのおばあちゃんは、あたいぐわあーでニラなどの野菜をつくっています、インタビューしてみることにしました。

「ニラは土づくりから大切、ちっ素は多めがいいのよ」とおしえてくれました。

水はまめにやり、ついひしていくと、長い間収穫できるそうで、5月ごろの初夏が1番おいしいそうです。ぼくはこのニラをよく食べているので、いつも元気いっぱいです。『**ちゃぐりん**』にはそのひみつもありました。

ニラには血圧や血糖値を下げるすごいこうかがあります。父さんにはぴったりです。ぼくの家では、豚肉とニラをいためたり、ギョウザにしたりします。これが、よりいいことだということもしりました。豚肉のビタミンB1とニラ独特のにおいのもと硫化アリルが合わさると、栄養の吸収がとてよくなります。体から排出されやすいビタミンB1をニラのアリシンが体内に留めてくれるからです。

また、ニラにはビタミンA、ビタミンEも豊富で生活習慣病の予防にとっても役に立つそうです。「僕のお父さんにピッタリの食材だな！」家族みんなで関心しました。なんと、髪の毛の健康までも保ってくれるようです。

ニラってすごーい！！

ちなみにニラを収穫したあとに、光をあてずに育てると黄ニラができるそうです。今度は黄ニラとふつうのニラを食べ比べてみたいなと思います。

ぼくは食べるのが大好きです。自分で作ると楽しいし、おいしい事を知りました。ふしぎに思ったことを、『ちゃぐりん』を読んでかいけつしていく楽しさも知ることができました。

ぼくは4年生です、これからもたくさん夏をすごしていくけどニラや豚肉のことを知り、自分のカマでピザを作ったけいけんをもとに元気いっぱいになりきれそうです。

次は何にチャレンジしようかな！

☆彡 今年の夏は最高です！

おわり