



中部地区代表（宜野湾支店）

『ちゃぐりん』は、僕の料理の先生

うえはら そら
普天間小学校4年生 上原 空

僕と『ちゃぐりん』との出会いは、お母さんがJAのフレッシュミズの会員になり、その活動について行ったら『ちゃぐりん』が沢山置かれていて、面白そうだったので読んでみました。そのときは、ぱらぱらとめくって漫画だけを読みました。

お母さんたちがフレッシュミズの活動で味噌を作ったりドレッシングを作ったりするのを見て、何か自分でも作ってみたいと思いお母さんに話すと、「『ちゃぐりん大会』があるから参加してみない？どうせだったら、料理を作って体験したことを発表したらいいじゃない」と言われました。そこで僕は、やる気が出てきてチャレンジすることにしました。

2014年5月の『ちゃぐりん』を選んで「目指せチャーハン大王」という題が良いなと思い、チャーハンを作ろうと思いました。1番目に作ったのは、牛肉チャーハンです。

今から、サンチュ入り牛肉チャーハンの作り方を発表します。材料は、ごはん、牛肉、焼き肉のたれ、塩、こしょうです。

始めに、フライパンを温めて油を入れます。油が温まったら、牛肉を入れて赤みがなくなるまで炒め、焼き肉のたれで味付けをします。炒めた牛肉をお皿に移して次にご飯を炒めます。そのときの状況は、ごはんがフライパンにあって、お皿に牛肉が入っていることになります。フライパンに入っているご飯に塩・こしょうサンチュを入れて、牛肉も混ぜ合わせて盛り付けをしたら完成です。

チャーハンを食べるときは、いつも普通のチャーハンだけど牛肉チャーハンは作り方が違って美味しかったのでよかったです。お母さんにも食べさせてあげたいです。

2番目に作ったのは、冷やしそうめんです。いつもは買ってきたつゆで食べるけど今回は、フレッシュミズ活動でめんつゆの作り方を習ったので作ることにしました。

今からめんつゆの作り方を発表します。材料は、水を200cc、醤油が50cc、本みりんが50cc、農協の液体かつおだしが大さじ1の順番に鍋に入れていきます。火は、中火にして煮立たせます。沸騰したら、火を止めて冷まします。冷ましたらつゆの完成です。

次に、麺を茹でます。沸騰したお湯にそうめんを入れて、菜箸でぐるぐるとかき混ぜて1～2分したらざるにあげて冷水をかけます。冷蔵庫に入れて冷やし、付け合せのサ

ラダを作ります。ちぎったサンチュの上に切ったトマト、ゆで卵、かにカマを乗せて出来上がり。やっぱり手作りのめんつゆはとってもおいしくて格別でした。

最後に、サンチュと大根の味噌汁を作ります。材料は、サンチュ、大根、椎茸、味噌、かつお出汁です。初めに、かつお出汁を取ります。別の鍋に切った大根を茹でます。かつお出汁に茹でた大根を入れて、椎茸も入れます。ちょっと煮立たせたら、味噌を入れて出来上がり。

今説明したご飯に共通している野菜があります。皆さんはもうわかっていますよね。それは、サンチュです。このサンチュは、僕が家で育てたものです。9日目で収穫ができました。自分で育てた野菜だったので、お母さんが作ったみたいにおいしかったです。僕が育てたサンチュの話をしてします。

1日目、苗を買ってきました。最初は、小さめの葉っぱで3枚でした。ヒョロヒョロして元気が無さそうだったので、水やりをしました。その明々後日の3日目になって見ると、元気そうになっていて葉も増えていました。するとお母さんに「太陽に直接当てない方がよいよ」と言われたので僕は、日陰にサンチュを移動しました。すると5日目になると葉が大きく成長して、横にも広がるように成長しました。9日目は、料理の為に収穫してジュビランスに持っていきました。葉を摘むときは、外側の大きな葉から収穫します。サンチュは、真ん中から外側の大きな葉の根に近いところから指でつまんで収穫します。料理をしてみても僕は、少ししか料理したことがなかったけれど『ちゃぐりん大会』に出る為にいろいろ料理にチャレンジしていくうちに僕にも作れることがわかって、どんどん自信がついてきて、何だか『ちゃぐりん大会』本番でも最優秀賞が取れそうな気がするくらい自信がつかしました。

おやつ時間になってシャカシャカシャーベットを作りました。作り方は、材料が氷、塩、ジュース、袋を2袋、保温袋です。はじめに、ビニール袋にジュースを入れます。もう一つの袋には、氷を入れて塩をたっぷり入れます。氷を入れている袋の中にジュースの袋を入れて、保温袋に氷、ジュースの袋を入れます。そして、保温袋を持ってシャカシャカ振ります。20分くらい振ったら中身を見て、シャーベットになっていたらお皿に入れて完成です。作ってみての感想は、シャーベットを作ったのは2回目で作り方を忘れていました。やってみると始めは楽だったけど、20分振るのが大変で疲れました。作って食べると、飲物だったジュースが食べ物になっていたのも、すごいと思いました。こんなにいっぱい経験ができたので、来年も再来年も頑張っておいしく『ちゃぐりん大会』の最優秀賞に選ばれたいです。