

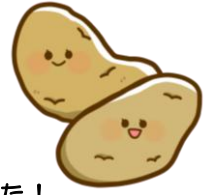
ぱくぱくだよい

令和7年10月

帯広市立栄小学校

栄養教諭 三津田のり子

郷土料理「いももち」で食育！



4年生が収穫したじゃがいもで、北海道の郷土料理、「いももち」を作りました！
皮むき、つぶす、丸める、焼くの調理作業を体験し、「**カリッ、ふわっ、もちっ♡**」のとってもおいしいいももちができたがり大満足でした！

使った調理器具や、食器を洗うなどの後片付けも行い、今回の調理実習では、色々なことを体験することができました。

子どもたちから、レシピを教えて欲しいとの声が多かったので、レシピを紹介します。低学年でも簡単にできるいももちです。ご家庭でぜひ一緒に作ってみてくださいね。

【いももち】（大きめ6～7こ分）

- ◎ じゃがいも・・・皮つき400～500g
- ◎ 片栗粉・・・・・・・・いも加熱後重量の20%
- ◎ サラダ油・・・・・・・・適量



- ① じゃがいもはよく洗ってから皮をむき、むいてからもよく洗う。
- ② 洗ったじゃがいもをラップにつつんで、レンジで加熱する。（500w5～6分）
- ③ やわらかくなったじゃがいもをマッシャーやめんぼうでつぶしながら、粗熱をとる。
- ④ ③に片栗粉を加えて、ひとまとめにしてから、等分する。
- ⑤ ホットプレートにサラダ油を熱し、いももちを焼く。（180℃10～15分）
- ⑥ 焼けたら、みたらしあんをかける。



★片栗粉は、かたさをみながら、調整してください。

【みたらしあん】

- ◎ 水・・・・・・・・200ml
- ◎ 砂糖・・・・・・・・大3
- ◎ しょうゆ・・・・・・・・大1と1/2
- ◎ 片栗粉・・・・・・・・小2



- ① 鍋に水を沸騰させて、火を止める。
- ② 砂糖を入れて溶かしてからしょうゆを入れ、再度ひと煮立ちする。
- ③ 火を止めて、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ④ さらに弱火でひと煮立ちさせて、なじませる。



★調味料は、味をみて調整してください。

★料理酒やみりんが入ると、さらにおいしくなります。

★片栗粉は、かたさをみながら、調整してください。



栄養のはなし

じゃがいもは、ビタミンCを多く含みます。本来、ビタミンCは、熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、効率よく体内で吸収されます。風邪予防、免疫力アップなど、これからの時期に最適な食材です。