



年 組 名前

道新 ワークシート



★ — 夕 張 — ★

夕張メロン A のさっぱり酢豚

揚げた実一転して主役

りする効果がある有用性の高い食物だ。

して存在感を放つようになる」とアピールする。

とはいえ、漬物ではどうしても食卓の脇役となりがち。また、ウリ科なので食感も柔らかく、パンチに欠ける。しかし、夕張市内で料理自慢の宿「夕張フォレストユースホステル」を営む鈴木美保さん(43)は「油で揚げると青臭さがなくなって食べやすくなり、水分が適度に飛ぶため、実が引き締まって歯応えが出る。一転しておかずの主役と

も食欲がわく。鈴木さんは「豚肉でなく、鶏肉でもサバでも何でも合う。すぐりの食材としての活用がもっと広まってほしい」と話す。(志村直)

夕張メロンを作る過程で間引きされた、小さなメロンの実「すぐり」。甘みはなく、漬物用などとして販売されている以外は、廃棄されることも多い。ただ、体内の余計な塩分を排出させるカリウムが豊富にあるため、むくみを取ったり、血圧を下げた

調理のコツは、すぐりを一口大サイズに切ること。小さくしすぎると水分がなくなってしまうため、食感が悪くなる。酢豚以外では、煮浸しもお勧め。冷やすとなおおいしく、暑い夏で

すぐりはメロンの生産が盛んな夏場、夕張市内のスーパーなどで販売されている。市農協が運営するAコープメロード店(道の駅夕張メロードに併設)では1キログラム300円で販売しており、浅漬やからし漬などのレシピも配布している。



鈴木さんが作ってくれた「夕張メロン A のさっぱり酢豚」

【材料(2人分)】

すぐり	120g
豚肉切り落とし	200g
ナス	2本
ごま	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ごま油	大さじ1
<A>	
しょうゆ	大さじ½
ごま油	大さじ1
すり下ろししょうが	小さじ1
	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩	少々
梅干し	1粒
水	100cc
酢	大さじ3

【作り方】

- ①すぐりの皮をむいて種を取り、ナスはへたを取って、それぞれ一口大に切る
- ②Aで肉に下味を付け、片栗粉をまぶし軽くもむ。すぐりにも片栗粉をまぶす
- ③フライパンで油を180度に熱し、ナス、すぐり、豚肉の順に揚げて取り出す
- ④空にしたフライパンでBを一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ⑤④に③の肉と野菜を戻し入れて全体を混ぜ合わせ、ごま油をかけ、ごまをまぶす

<メモ>

夕張メロンの生産が盛んな夏場、夕張市内のスーパーなどで販売されている。市農協が運営するAコープメロード店(道の駅夕張メロードに併設)では1キログラム300円で販売しており、浅漬やからし漬などのレシピも配布している。



年 組 名前

道新ワークシート

①見出しと写真説明の空欄Aについて、

(A)そこに当てはまる食品の名前を、記事の中からひらがな3文字で探して答えなさい。

--	--	--

(B)その食品が豊富に含んでいるカリウムは、私たちの体にどのような効果がありますか。記事をよく読み、記事の中の言葉を使って、次の空欄を補いなさい。

体内の【 (ア) 】を排出し、【 (イ) 】効果がある。

(ア)

--

(イ)

--

②【作り方】の①にある、「それぞれ一口大に切る」のには、理由があります。その理由を、記事の中から探して答えなさい。

--

③見出しと写真説明の空欄Aの食品は、食卓において脇役にも主役にもなると書かれているが、(A)なぜ脇役になってしまうのか、(B)主役になるにはなぜ油で揚げる必要があるのか、をそれぞれ簡潔にまとめなさい。

(A)なぜ脇役になってしまうのか

--

(B)主役になるにはなぜ油で揚げる必要があるのか

--