



2026 夏休みチャレンジ「しそ粟のはっこう発酵ごはんを調べよう🔍」応募用紙

記入例

～つなげよう ふるさとの味を未来へ～

学校名	○ ○ ○ ○ 小学校 ・中学校	学年	5 年
なまえ	し そら た ろう		
名前 (公開用ネーム可)	穴 空 太 郎		
料理名	穴空家の定番！ ご飯がすすむ とり肉の酒かす焼き		
使っている 発酵食品	<input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> 麴(こうじ) <input type="checkbox"/> 酢(す) <input checked="" type="checkbox"/> 酒粕(さけかす) <input type="checkbox"/> 漬物(つけもの) <input type="checkbox"/> 納豆(なっとう) <input type="checkbox"/> 甘酒(あまざけ) <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> その他 ()	料理のイラストや写真 (イラストはB以上の鉛筆と色えんぴつで書いてください) 	
料理の紹介	<p>例) 教わった人、作られている地域、どんなときに食べるか、メニューができたきっかけ、料理に関するエピソードやアピールする点など</p> <p>山崎に住む祖母に教えてもらいました。祖母の家の近くにある酒蔵で作られた酒かすを使って作ると、とてもおいしくできそうです。酒かすのあまい良い香りが食欲をそそり、ご飯がたくさん食べられます。子ども達が小さい頃に、運動会や部活動の試合の前の日の夕飯に作っていた、とっておきのメニューだそうです。</p>		
材料	<p>(2)人分 ※わかる範囲<small>はんい</small>で良いので、できるだけくわしく書いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりもも肉 1 枚 ・しょうゆ 小さじ 1 ・酒かす 大さじ 2 ・さとう 少々 ・みりん 大さじ 1 		
作り方	<p>※野菜を使う場合は、切り方も書いてください(いちょう切り、たんざく切りなど)。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 酒かす・みりん・しょうゆ・さとうを混ぜて漬<small>つ</small>けだれを作る。 ② とり肉にたれをぬり、冷蔵庫で 30 分～1 時間ほど置く。 ③ フライパンまたはグリルで中まで火が通るように焼く。 <p>(注意点など)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焦<small>こ</small>げやすいので、火加減<small>ひかげん</small>に注意しながら焼く。 ・酒かすは少しのばして使うと、ぬりやすくなります 		

事務局からの連絡に使用するので、本名を記載してください。
 ※公表する場合は、公開用ネームを使用します。