



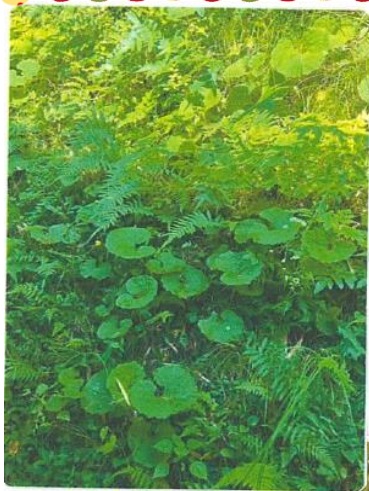
第8回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

優秀賞

京都府立園部高等学校附属中学校
2年 田畑 温葵 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

おばあちゃんの知恵を継承したい。ふきを自分で採り、下処理をし、先人の知恵を大切にする。そして、いろいろな料理にアレンジし家族にもてなす。



① 山の斜面で
ふきとり

- ・おばあちゃんの
まじいレシピ
- ・ふきと大根の
きんぴら
- ・ふきと大根の
（ふきのきんぴら）
- ・おばあちゃんから
「サラダ」



④ アレンジ料理



② 下処理



③ きゃらぶき (冷蔵庫で1ヶ月保存可)

【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

おばあちゃんの裏山にいき、ふきをとった。ふきは来年もとれるように、根までひきぬかず、刈り取るか、ていねいに根元で採り切るとおばあちゃんからきいた。その後、下処理のやり方、料理を学び、「きゃらぶき」をつかった。きゃらぶきはアレンジして毎日あきなく美味しくいただいた。