

優秀
賞

京都市立大枝中学校 3年

坪田 知子 様

【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



私の身近にある特産品、旬の地場産物を使用して、健康的な食事、食材を楽しんでできる料理を創り、実際食べる。



写真1. 西京区特産品 桂うり



写真2. 桂うりを切っているところ(大きくみずみずしい!)

写真3. 奥：桂うりたっぷりスープ
手前：桂うりと豚肉のオイスター炒め

写真4. 桂うりを使った完成料理 (手前：桂うりと大葉の漬漬)

目標達成に向けた実践活動についてのコメント

私はホームページで身近な旬の特産物を知るためにも区役所のホームページを使い調べた。旬の特産物の中には「桂うり」があった。低カロリー、低糖質な上、ビタミンCが豊富だという健康重視の食品であることが分かった。「桂うり」の食感やおいしさ、栄養素をより引き出せる料理をつくるためにも、今までの食べた料理を思いだしながら調理をし、たくさん食べて楽しむことができた。白うりや冬がんのように「桂うり」はあまり店で売られておらず、知られていない、つけもの、あえものにする調理法が一般的だが、大きくて使いがってがわるいこともあるため、いためもの、スープにして、さまざまな料理方法で食することがより広める一歩だと思った。