

夏野菜カレーパーティー

2012. 7

毎年、Ochas の学生と協同でカレーパーティーを企画しています。
夏野菜は、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれ、暑い夏に食べやすいメニューです。



2 歳児は、玉葱の皮むきに挑戦。「あ！白いのが見えてきた」「目がチクチクする」初めての経験かもしれない。



前日、カレーパーティーの食材に触れ「この野菜は、なんだろう?」「匂いがするかな?」興味津々の子ども達。
1 歳児はテーブルの上で本物の人参を転がし、その後、口元に近づけ微笑んだ。



朝早くから調理をする Ochas の学生。

トントントン・・・

野菜を切る心地よい音ができる。

カレーの匂いに引き寄せられて思わず、覗き込む。

散歩に出掛ける前に調理室の前で次々と立ち止まって覗く 2 歳児。「なにしてるの」「いい匂いだね」と学生に声をかける。





この日、Ochas の学生は、調理チームとパネルシアターチームに分かれて、大活躍！子ども達は、学生の歌とお話に、じっと見入っていた。



「美味しいね」「もっと食べたい」「〇〇ちゃんが皮、むいたね」と食事の会話も弾んで、お鍋の中のカレーは、きれいになくなった。



子ども達の大好きな＜夏野菜カレー＞

【材料】(10～12人分)

- ・じゃがいも:2個
- ・人参:1/2本
- ・玉ねぎ:1個
- ・かぼちゃ:1/4個
- ・なす:1本
- ・コーン缶:大きじ4
- ・固形スープの素:2個
- ・カレー粉:小さじ1弱
- ・塩:小さじ半分(味見ながら)
- ・水:400ml

飾りとして

- ・ミニトマト:1人1個
- ・枝豆(茹でたもの):適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、じゃがいも(2個の内の1個)と人参はサイコロ状に、もう1つのじゃがいもはすりおろし、かぼちゃは茹でるか電子レンジでチンして半分は一口大に切り、半分はマッシュする。かぼちゃの皮は除く。
- ②鍋に油をひいて、みじん切りの玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、サイコロ状のじゃがいも・人参・なすを加えて炒め、水を入れて煮立たせる。固形スープの素もここで入れる。アクが出てきたらとる。
- ④人参やじゃがいもが柔らかくなったら、すりおろしたじゃがいもとマッシュしたかぼちゃを加え、カレー粉も入れて再び煮立たせる。
- ⑤コーンと一口大のかぼちゃを加えて完成！最後にミニトマトと枝豆を飾る。



この日、保護者の方々にサンプルを見ていただきました。

＜夏カレー・スープ・デザートのみもろん＞

「美味しそう」「こんな、ご馳走食べたの！」と、お子さんに話しかけ「うん、おいしかった！」「食べたー」子ども達の嬉しそうな声が聞かれました。

