

◀西高校生が企画制作した米粉ピザ



ヘルシー米粉ピザ

能代西高校の生活福祉系列の生徒たちは、同校農場で収穫したトマト・ナス・枝豆・長ネギ等をたっぷり使い、地場産夏野菜の米粉ピザを作製しました。事前に材料の準備をしておけば、40分ほどでヘルシーな米粉ピザを作ることができきます。

種類は①お好み焼き風ピザ（葉ネギ+干しエビ+マヨネーズ+醤油）、②野菜カレー風ピザ（トマト

西高校生レポート

西高農場は、先端技術の研究・研修、憩い、自然とのふれあいとして開放しています。

ナス+枝豆+葉ネギ+カレー）、③野菜たっぷりスタミナピザ（葉ネギ+トマト+ナス+ニンニク+ペーコン）の3種類です。ピザの具にするので、苦手な野菜なども手軽に食べられます。なお、具はすべて加熱処理します。

◎材料（1人分）

生地	1.5 g
ドライイースト	25 g
薄力粉	25 g
ベーキングパウダー	0.5 g
塩	少々
ハチミツ	少々
オリーブオイル	1 g
湯（38～40℃）	30ml
◎ソース	
ホールトマト	50 g
塩	少々
オリーブオイル	3 ml
◎溶けるチーズ	40 g

◎作り方

①ドライイーストとハチミツに湯を入れて、よく溶かします。

②米粉・薄力粉・ベーキングパウダー・塩を混ぜ、①を少しずつ加えてこねます。まとまってきたらオリーブオイルを入れて、さらにこねます。



③ビニール袋に包み、38～42℃（お風呂の湯加減）くらいの湯に浸し、5分ほど発酵させます。

④ホールトマト・オリーブ油・塩を混ぜてトマトソースを作ります。

⑤発酵した生地をオリーブ油が塗られたクッキングシートの上で薄くのばし、トマトソースを塗ります。

⑥具とチーズをのせ、200℃のオーブンで10～15分焼くと完成です。

※夏バテ防止にも
ネギなどに含まれるアリシンは、炭水化物をエネルギーへ転換するのに必要なビタミンB1の効力を持続させるので、ベーコンや枝豆等と組み合わせると疲労回復に有効です。



夏野菜そば



西高農場のそば畑から収穫したそば粉や夏野菜等を使い、生徒たちが行った夏野菜そばが作製されました。

この料理は夏バテ防止の一環として作製され、先生や保護者の方を対象に行われた試食会では、「さっぱりとして食べやすい」「夏野菜がふんだんに使われ、目にも楽しい。」

と好評を得ました。

野菜たっぷりソフトクリーム



能代西高校の生物資源系列の生徒たちは、西高農場で収穫された夏野菜をミキサーでピューレ状にし、機械を使ってオリジナルソフトクリームを作製しました。

この取り組みは昨年から行われており、爽やかなソフトクリームに、夏野菜をふんだんに使用し、暑い夏を乗り切るデザートとなつています。このオリジナルソフトクリームは、西高祭で販売されるほか、農場を訪れた方々に対しても振る舞われます。



次号は、郊外での啓蒙活動について、紹介します。