ご当地カレーをつくって地域の食材を学ぼう

家族のおでかけ学習帳

MADE BY NISSAN ROOX

きみが住む地域にはいろんな食材があるよ。
食材を手に入れるおでかけをして、
きみの家族だけの特別なカレーをつくろう。

STEP 1 地域の食材をしらべよう

STEP 2 おでかけマップをつくろう

STEP 3 食材を手にいれよう

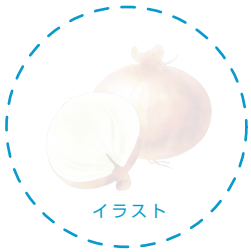
STEP 4 ご当地カレーをつくろう

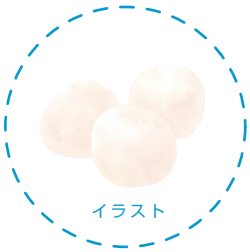
STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

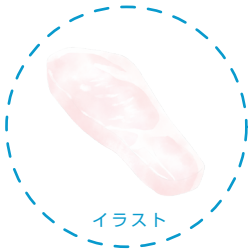
STEP 1

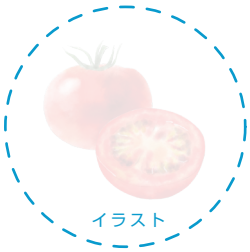
地域の食材をしらべよう

どんな場所に、どんな食材があるかな。
食材マップでしらべたり、家族にきいてみよう。
スーパーや八百屋の人もきっとおしえてくれるよ。

名前


名前


名前


名前


名前

名前

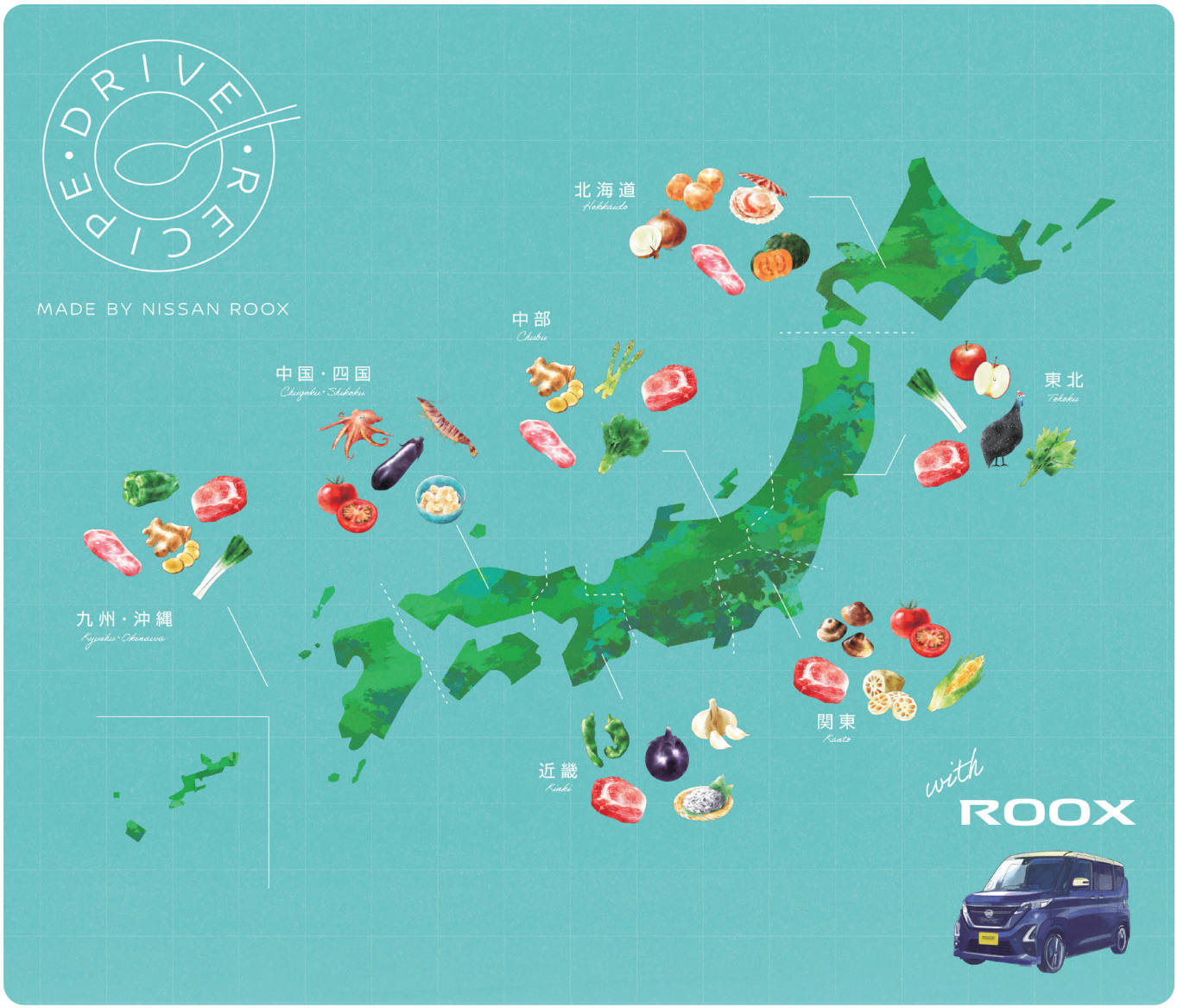
✂キリトリ線

▶ 食材マップは次のページ！

STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

全国食材マップ

カレーにおすすめの食材だよ。
どれをつかうか、えらんでね。
もっと知りたくなったら、自分でしらべてみよう。



STEP 1 - STEP 2 - STEP 3 - STEP 4

食材インタビュー

きみの住む地域にはどんな食材があるかな。
お家の人やお店の人に、きいてみよう。

（お父さん / お母さん / おじいさん / おばあさん）

✂キリトリ線

地域の人たち（　　）

✂キリトリ線

地域の人たち（　　）

✂キリトリ線

STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

地域の食材まとめ

カレーにいれる食材の絵をかいてみよう。

食材名：

キリトリ線

食材名：

キリトリ線

食材名：

キリトリ線

食材名：

キリトリ線

食材名：

キリトリ線

食材名：

キリトリ線

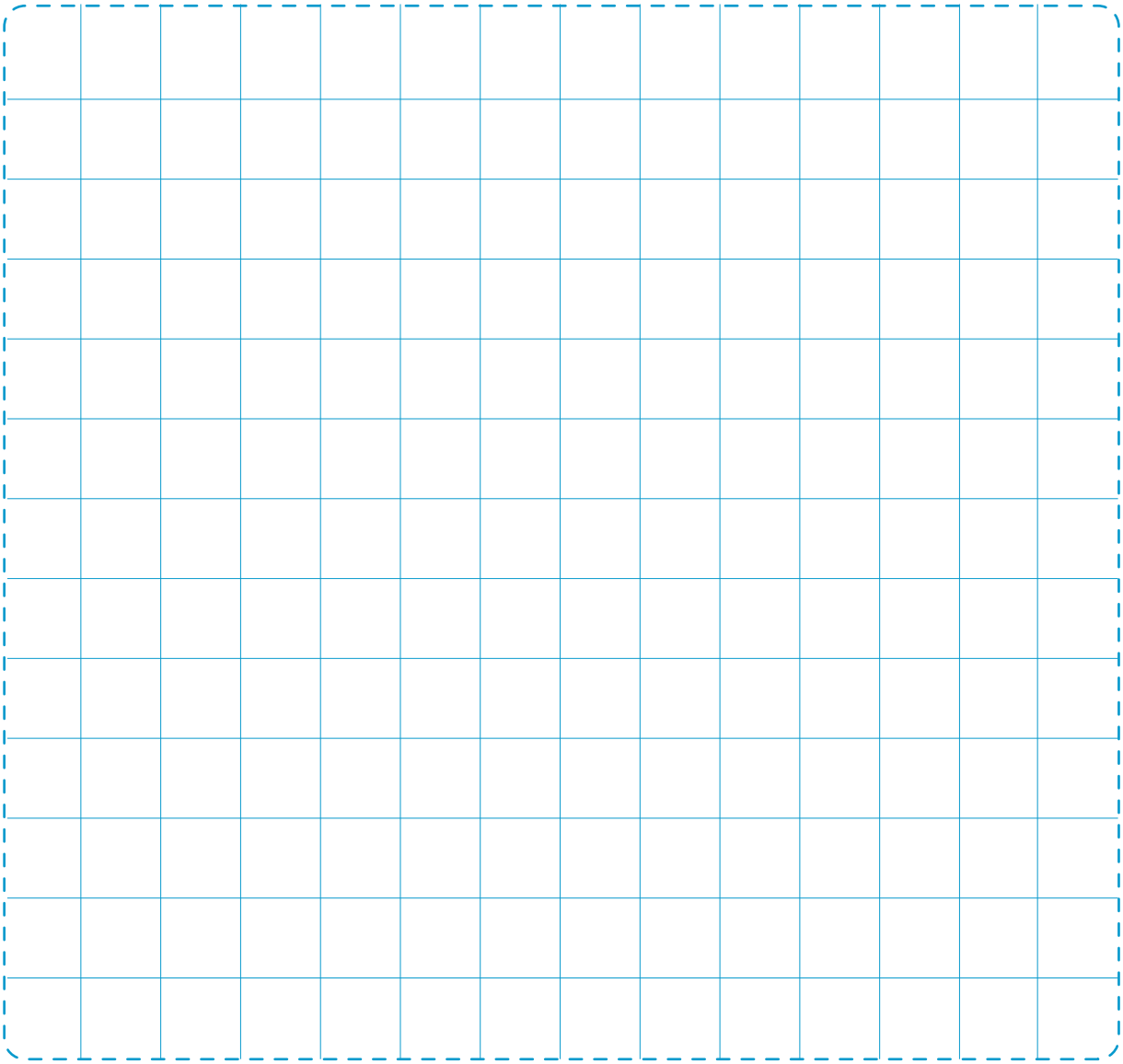
STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

STEP 2

おでかけマップをつくろう

カレーにいれたい食材は
どこで手にいれられるかな。
場所をしらべて、おでかけマップをつくろう。

お家からおでかけ先までの地図を書いてみよう



✂キリトリ線

▶つくりかたは次のページ！

おでかけマップのつくりかた

ほしい食材の手にいれかたをしらべよう。

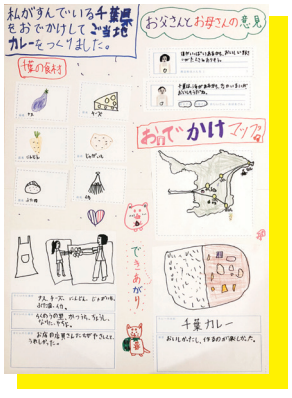
おすすめは、道の駅や港の市場。
なかには収穫まではできる畑もあるよ。
くわしくしらべてみてね。

お家の人とおでかけルートをかんがえよう。

１日で目的地をまわりきるには、
どんなルートがいいかな。
地図やアプリをつかって家族できめてみよう。

大きな紙にマップをかいてみよう。

ルートが決定したら、
おでかけマップをかいてみよう。
わからないときは見本を参考にしてね。



STEP 3

地域の食材を手にいれよう

畑、港、森。
食材をめぐるおでかけに出発だ！
農家や市場の人に話をききながら
地域の食材を手にいれよう。

STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

手にいれた食材や場所の絵を書いてみよう

食材：

場所：

感想：

キリトリ線

STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

STEP 4

ご当地カレーをつくろう

あつめた地域の食材をつかって
家族みんなでカレーをつくろう。

▶ レシピは次のページ！

STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

カレーレシピ

手にいれた食材にぴったりのレシピをえらぼう。
ほかのつくりかたをしらべて、
チャレンジしてみてもいいよ！

お肉のカレー

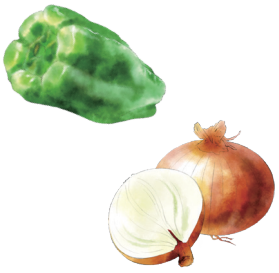
1. 豚肉と野菜を一口サイズにきる
2. フライパンに油をひいて肉をいためる
3. 野菜をいためる
4. 水をいれて15〜20分にこむ
5. ルーをいれて10分にこんだらできあがり

お魚のカレー

1. あさりは塩ぬきして、えびは背わたをとる
2. フライパンに油をひいて野菜をいためる
3. あさり・えび・ホタテをいためる
4. えびに火がとおったら水をいれてにこむ
5. ルーをいれて10分にこんだらできあがり

お野菜のカレー

1. ナスを大きめにきり、ピーマンはヘタとタネをとる
2. フライパンに油をひいて鶏肉をいためる
3. みじん切りしたたまねぎを、しんなりするまでいためる
4. ナスとピーマンをさっといため、水をいれてにこむ
5. ルーをいれて10分にこんだらできあがり



STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4

ご当地カレーをつくった感想をかこう。
写真や絵をはってもいいよ。

カレーの名前：

感想：

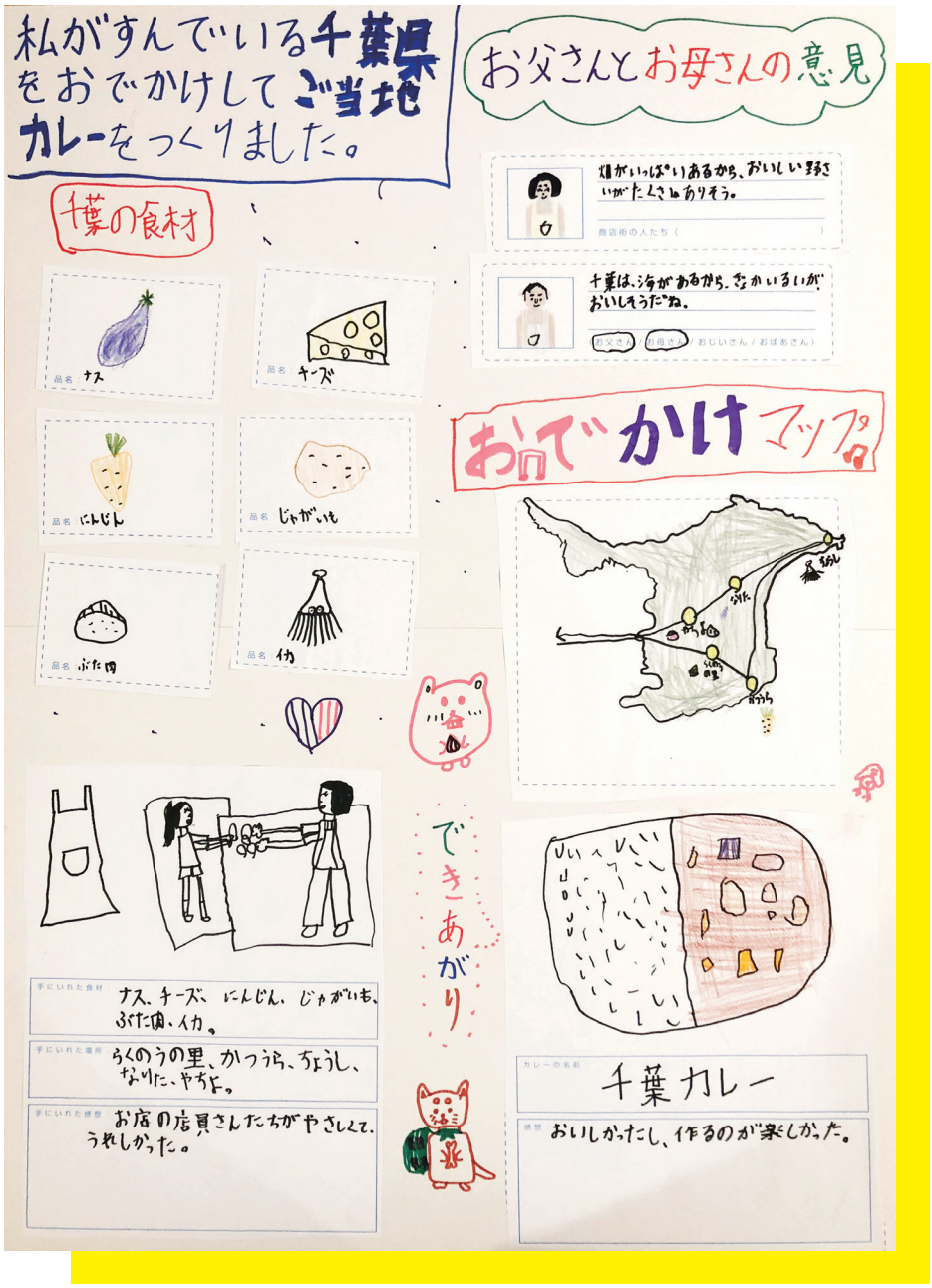
キリトリ線

STEP 1 - STEP 2 - STEP 3 - STEP 4

さいごに

かきこんだページはキリトリ線にそって切りとれるよ。
カレーをつくりおわったら大きな紙にまとめてみよう。
家族や学校で発表してもいいよ。

みほん



ご家族の方へ

どんなときでも工夫ひとつで

家族はもっと、楽しめる。

日産ルークスはそんな思いで、

新しいおでかけを提案します。

それは、地域をめぐり食材を手に入れて、

ご当地カレーをつくるおでかけ。

ぜひお子さまとご一緒に、

最高の思い出を味わってください。