

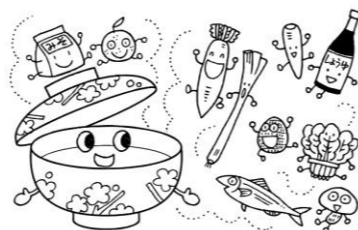
食べて元気!

平成27年12月22日
向東小学校 給食室 No.9
発行: 栄養教諭 石田恵美



いよいよ冬やすみですね。家族や親戚で過ごす機会が増え、みんなで一緒に食べる料理もいつもとは違うものが並びます。お節料理や雑煮をはじめ、我が家ならではの味について、家族で話してみるといいですね。

どんな「雑煮」を食べていますか?



雑煮は、お正月を祝う料理です。もちや野菜等いろいろな材料をいれて煮るので、「雑煮」と呼ばれています。雑煮は各家庭や地域によって味や食材等が様々です。もちも丸もち、角もちがあり、味付けもしょうゆ味やみそ味等があります。具は地域でとれるものが使われているようです。

郷土の伝承料理教室がありました

12月19日(土)にPTA厚生委員会主催の伝承料理教室が、JA向東支店2階調理室でありました。向東地区女性会の方々から「雑煮づくり」を教えていただきました。



- 【材料】
- ・大根
 - ・水菜
 - ・里芋
 - ・昆布
 - ・にんじん
 - ・いりこ

※今回は風が強く、地元のえびがとれなかったそうです。えびがあるときには、えびのゆで汁もだしとして使われます。

○雑煮に水菜を入れるのは、水菜をもちにからませて、もちがのどにつまらないようにするためです。
○だしは、昆布といりこ(かたくちいわし)でとります。昆布を入れると、甘みとうまみがでます。だしをとった後の昆布といりこで、佃煮をつくりまします。
～女性会 柿本真弓会長より～



つきたてのもちを丸めます。丸く、きれいにできるかな? 手が熱いね。

だしをとったあとのいりこの頭と内臓をとります。これって、おもしろいね。



丸もち



昆布
いりこ



佃煮

水少しと酢小さじ1いれて昆布を煮ます。やわらかくなったら、いりこをいれて味付けをします。
(しょうゆ1:さとう3:みりん3:酒3)
最後にかつお節を入れるとうまみがでます。



雑煮

汁の味付けは、みりんとしょうゆが同量です。

出来上がり!
えびのかわりに、卵焼きをつくっていただきました。



平成25年12月に、日本人の伝統的な食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。年越し、お正月は日本の伝統的な行事です。郷土の伝統料理に触れることで、子供たちに伝えていく機会になればと思います。

