

ふるさとの食文化を知ろう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食育time

食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

今月のレシピは、「豆腐の中華煮」です。
(令和5年11月9日(木) 献立より)

地産地消だより(輪之内町産の黒豆のえだまめ)

10月18日(水)に輪之内町で収穫された「黒豆の枝豆の塩ゆで」が給食に出ました！



普通の枝豆より収穫時期が遅い(一般的な枝豆は6月～9月、黒枝豆は、9月下旬～10月)黒豆の枝豆は、栄養価が高く、深い味わいが特徴です。

給食レシピ～作ってみませんか～

＜材料 4人分＞

・おろししょうが	少々
・豚もも肉スライス肉	80g
・塩、こしょう	少々
・木綿豆腐	1丁
・干しいたけ	2枚
・たまねぎ	1/4個
・にんじん	1/4本
・キャベツ	100g
・にら	10g
・サラダ油	小さじ2
☆酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆しょうゆ	大さじ2
☆中華だし(顆粒)	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
・ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは1cm幅のくし形、キャベツは2cm幅の色紙切りにんじんはいちょう薄切り、にらは2cmの長さに切っておく。干しいたけは、水に戻して干切り。豚もも肉も食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豆腐は、1.5cmほどの角切りにし、下ゆでをして、水きりしておく。
- ③ サラダ油を熱し、おろししょうがと豚肉を塩こしょうをふって、炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツの順で炒め、☆の調味料100cc程度の水を加え、下ゆでした豆腐も加えて、煮込む。
- ④ 全体になじんできたら、にらを加え、さっと混ぜ合わせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後にごま油をまわしかけ、できあがり。
※水の代わりに干しいたけの戻し汁を使っても良いです。水は味をみながら加減してください。