



食育だより





大井・千代川こども園

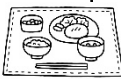
外の木々の葉も赤や黄に色づき、さらに秋の深まりを感じるようになりました。朝晩もさらに冷え込んできますので体調も崩しやすくなります。旬の食材を食べて寒さや感染症に負けない体づくりをしましょう。



11月24日は、いい日本食、「和食の日」です。先日園で保護者の方々にご協力いただき行ったアンケートでは、和食や伝統料理をとり入れている家庭が多いことがわかりました。「和食の日」を機にもう一度和食について考えてみましょう。


◎和食は文化遺産です

自然を尊重する日本人の伝統的な食文化として 2013 年 12 月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

 1、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
自然の恵みの食材と、調理・保存の工夫 

2、健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜で栄養バランスが取れる 

 3、自然の美しさや季節の移ろいの表現
旬の食材と季節の飾りつけをする 

 4、正月などの年中行事との密接な関わり
正月などの年中行事に特別な料理がある

和食の4つのいいところ

だして奥深いんです！！

料理はだしで決まるといわれるほど、料理に深みを出してくれる存在です。

そして「だし」といっても様々な種類があり、それぞれに合う料理があり組み合わせることでさらにうまみを出してくれるものもあります。奥深いだしの世界を、少し知ってみませんか？



かつおだし

☆鰹節からとる和風だし。上品な味わい。
(簡単な取り方)水を沸騰させた後に火を止めて、鰹節をいれ、1~2分おき、さらに、こして1分ぐらいおく。
※絞るとえぐみが出るので絞らない。
(主な料理)吸い物・みそ汁・煮物・めんつゆなど

昆布だし

☆干した昆布からとるだし。あっさりした味わい。
(簡単な取り方)保存容器に昆布と水を入れ、冷蔵庫で一晩おく。早くとる場合は水に昆布をいれ30分置き、弱火にかけて沸騰寸前に火を止める。
(主な料理)煮物・なべ物など

+

相乗効果でうまみ UP !



椎茸だし

☆干し椎茸からとるだし。味が濃く香りも強い。うまみの引き立て役。
(簡単な取り方)保存容器に干し椎茸と水を入れて冷蔵庫で一晩おく。
(主な料理)そうめんつゆなど

あごだし

煮干し(いりこ)だし

☆煮干しからとるだし。味が濃く香りも強い。The 魚介系だし。
(簡単な取り方)頭と内臓を取り、保存容器に水と煮干しを入れ冷蔵庫で一晩おく。煮出す場合は下処理をし、水に30分おいて強火にかける。沸騰後、弱火にし、アクをとりながら5分煮出す。
(主な料理)みそ汁・ラーメンなど

☆トビウオ(焼きあご)からとるだし。上品であっさりした味わい。高級とされているだし。
(簡単な取り方)2つか3つに折り、水につけて半日おく。黄金色のだしが出たら中火にかけ、沸騰する直前に火を止める。5分ほどおいて冷まし、あごを取り出す。
(主な料理)うどんだし・ラーメン・煮物など

水出しや、作り置き後に使用する時は加熱をお願いします

1週間の夕食献立案

15日 (月)	☆きのこの炊込みご飯	豚肉のしょうが焼き	豆腐のだし煮	根菜のみそ汁
16日 (火)		チャンポン	しゅうまい	
17日 (水)	ごはん	☆甘辛さつまいもとチキンバー	☆和風ピクルス	みそ汁
18日 (木)	ごはん	豚肉と大根の味噌煮	ほうれん草のおひたし	にゅうめん
19日 (金)	パン	白菜と鮭のクリームシチュー	ブロッコリーのサラダ	

☆甘辛さつまいもとチキンバー(4人分)

～材料～

手羽中…16本 さつまいも…中1/2本 片栗粉…適量
 いらごま…適量 砂糖…大さじ3 しょうゆ…大さじ3 ごま油…大さじ4



～作り方～

- ①さつまいもを一口サイズに切り、レンジでやわらかくなるまで加熱する。(600w5～6分ぐらい)
- ②手羽中に片栗粉をまぶす。③フライパンにごま油を入れ、皮目を下にしてカリッと焼き目がつくまで焼く。ひっくり返して中に火が通るまで揚げ焼きする。
- ④③の余分な油を拭き取って②を入れ、砂糖としょうゆを入れ煮詰めながら具材に絡ませる。
- ⑤火を止め、いらごまを入れて絡ませる。

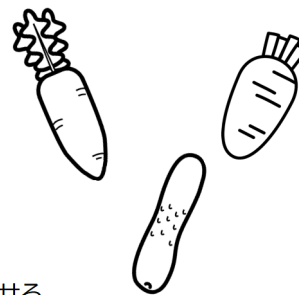
※さつまいもは、やわらかくしすぎると煮崩れるので注意！手羽先や鶏もも肉でも作れますよ。

#

☆和風ピクルス(4人分)

～材料～

大根…1/4本 人参…1/2本 きゅうり…1/2本
 しょうゆ…大さじ1 酢…80cc 砂糖…大さじ3 だし汁…200cc



～作り方～

- ①食材を食べやすい大きさのスティック状に切る。
- ②袋やタッパーなどに食材、調味料を入れて少しもみ、30分ほど冷蔵庫で寝かせる。

※3日ほどは作り置きしておけるので、時間がある時に漬けておくと、すぐに1品追加できて便利です！

☆きのこの炊込みご飯(4人分)

～材料～

米…3合 しめじ…1/2パック まいたけ…1/2パック しいたけ…5枚
 しょうゆ…大さじ2 酒…大さじ2 みりん…大さじ2 鰹昆布だし…200ml 塩…少々

～作り方～

- ①きのこを食べやすい大きさに切っておく。米も研いでおく。②炊飯釜に米と調味料すべてを入れ、3合の目盛りに合うように水を足し、軽くひと混ぜする。③きのこを上のにせ入れ、炊く。

※お好みで三つ葉や刻みねぎ、いらごまを上のにせてもおいしくなりますよ！

