

パクパク通信

令和5年11月17日

文責: 栄養教諭 太田泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。

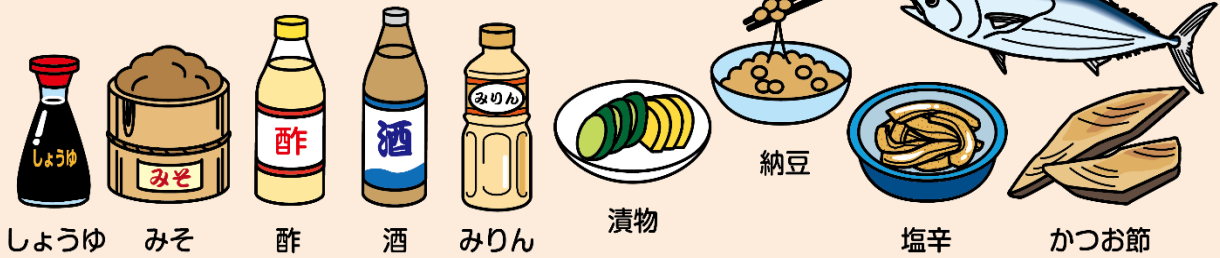
ふるさとの食文化を知ろう!



「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の気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。

なか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、和食に欠かせないうま味を引き出す食品です。大切にしたいですね。

日本の伝統的な発酵食品



和食の基本「だし」

岡垣町の給食では、いりこや昆布、かつお節などを使い、ていねいにだしをとっています。

自然のうま味を身体で覚え、豊かな味覚を育むことをねらいとしています。



給食室でかつお節と昆布のだしをとる様子

給食レシピ カレーうどん

かつて岡垣のB級グルメだった?!

材料 (4人分)

豚肉(又は牛肉)	100g	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1	塩	ひとつまみ
油	小さじ1	酒	小さじ1
うどん麺	3~4人分	みりん	小さじ1
かまぼこ(短冊切り)	50g	カレー粉	小さじ1
にんじん(千切り)	20g	片栗粉	小さじ1
玉ねぎ(薄切り)	1/2 個	かつお節	10g
しめじ(小房に分ける)	30g	昆布	10g
ねぎ(小口切り)	15g	水	400ml

作り方

- ①【だしをとる】なべに水を入れ、昆布をつける。なべを火にかけ、沸騰したらかつお節を加えて火を弱める。1~2分煮たら、火を止め、かつお節が沈むのを待ってから、網じゃくしなどで、かつお節と昆布を取り出す。
- ② 別鍋で豚肉を酒と油で炒めて、にんじん、玉ねぎと①のだし汁を加えて煮込む。
- ③ しめじ、かまぼこも加えて、沸騰したらうどん麺を加える。
- ④ 調味料を加えて味を整え、水溶き片栗粉を入れてとろみが出たら、ねぎをちらす。

うどん麺は、乾麺を使う場合はあらかじめ茹でて流水でしめておきましょう。

