

11月 給食だより

肌寒い日が多くなってきましたね。10月は野菜や食材に親しめるように、れんげ、たんぽぽではお野菜のまぜまぜクッキングをたくさん行い、野菜の和えものをよく食べるようになってきました。自分が参加する楽しさだけでなく、何の材料が使われているか、どうやって作られているのか知ることによって安心して食べられるということもあります。たんぽぽではチャーハンづくり、すみれではお好み焼きづくりやピピンパづくり、そらではクッキーづくり、季節のかぼちゃを使ったプリンやケーキのクッキングをしました。

◎11月の予定

7日（金）さんまの会

14日（金）焼きいも会

あいちの郷土料理月間！

◎煮みそ(11日、25日)

根菜をたっぷり入れて煮返しながらしっかり味をしみこませて作る、寒い冬にぴったりの古くから親しまれている郷土料理です。みそ煮ともいいます。

愛知県の食で欠かせないのが、八丁味噌に代表される豆味噌（赤味噌）です。濃厚なコクと酸味、独特の渋みを感じさせる味わいが特徴で、味噌煮込みうどんや味噌おでん、味噌カツなどにも使われています。八丁味噌が生まれた八丁村（現：岡崎市八帖町）は、徳川家康が生まれた岡崎城から八丁離れたところにあり、東海道と矢作川が交わる交通の要所だったことから、味噌の原料である大豆や塩などを手に入れやすく味噌づくりが発展したといわれています。

◎かきまわし(4日、18日)

混ぜご飯のことをこの地域では「かきまわし」と呼びます。「とりめし」と呼ぶ地域もありますが、先祖代々名古屋の杉山の実家ではかきまわしと呼んでいました。とり肉、ごぼう、人参などをとりの脂で炒め、醤油などで味付けして一緒に炊きこまず、あとからごはんに混ぜます。古くから愛知県では、かしわ（とり肉）が好まれ、有名な名古屋コーチンのほか、手羽先や焼き鳥、水炊き、かしわのひきすりなどとともに親しまれています。

給食レシピ ごぼうのきんぴら

大人にも好評！太めのごぼうを柔らかく調理することで、しっかり噛めて食べ応えもあります。2～3歳ぐらいまでは奥歯が生えそろわず食べにくいので人参多めにします。れんこんのきんぴらも大体同じ作り方です。

＜材料＞ 5人分

ごぼう 100g

人参 50g

いんげん 10g

- ・米油 小 1/2 くらい
- ・ごま油 小 1/2 くらい
- ・だし汁 100ml くらい
- ・砂糖 小 1 くらい
- ・醤油 小 1 くらい
- ・塩 適量

＜作り方＞

- ① ごぼう、人参はお箸のもつところくらいの太さの拍子木切りにし、少し硬さが残るくらいに下ゆでする。
- ② いんげんは斜め切りして下ゆでする。
- ③ フライパンに米油、ごま油を熱し、ごぼうと人参を中火で炒める。油がまわったら、だし汁を半分ひたるくらいと砂糖を入れて蓋をして水分が飛ぶまで蒸し煮にする。（ごぼうが硬い場合だしを追加してさらに蒸し煮してください）
- ④ いんげん、醤油を加えて炒める。
- ⑤ 塩で味を整えて、お好みで白いりごまを入れて完成！