

えいようだより

2011年(平成23年)

冬休み号

貝塚市学校給食会



日本には、昔から四季折々に受けつがれてきた行事がたくさんあります。

そして、その行事にはそれぞれの地域の気候、風土にあわせた“行事食”があります。現在では、家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減っているようですが、この機会に行事食について考えてみましょう。

<12月31日 大晦日> 「年越しそば」

大晦日にそばを食べるようになった由来には、

◎「そばのように細く長く生きられるように」

◎「切れやすいそばのように、今年の大変だったことや良くないことを切り捨てて、新しい年を良い年にしましょう。」

◎金銀を扱う職人が飛び散った金銀を集めるのにそば粉の団子を使うことから「そばを食べることで金銀が入る縁起をかついだ」・・・など、いろいろあります。

「そば」は、比較的手に入りやすい穀物で縁起がよく、栄養価が高く調理も簡単です。食物繊維も多く含まれるので、年末の慌たしさで疲れた体にとってもよい食べ物と言えます。



<1月1日 正月> 「おせち料理」

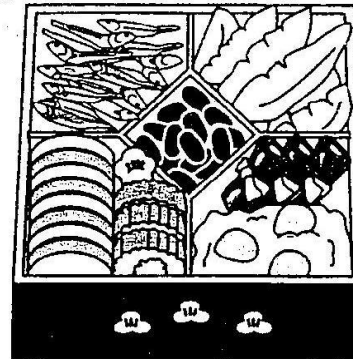
おせち料理は“重箱”につめられますが、これは、“めでたさを重ねる”という意味があります。また、つめられる料理には五穀豊穰(穀物が豊かに実ること)や健康長寿、子孫繁栄などの願いをこめて縁起の良い食材が使われています。



一の重 祝い肴、口取り

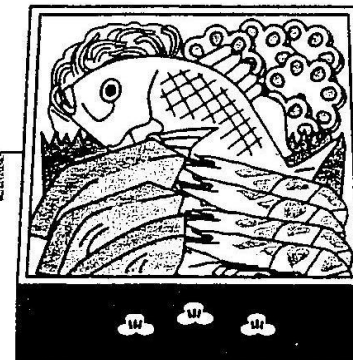
【祝い肴】正月のお祝いに欠かせない三種類の料理のこと。

- ・田作り…小魚を肥料として田畑にまいたことから五穀豊穰を願って。
- ・数の子…子(卵)の数が多ことから子孫繁栄を願って。
- ・黒豆…“まめ”には、まじめ、勤勉、健康の意味があるため、“まめ(まじめ)”に働き、“まめ(健康)”に暮らせるように。



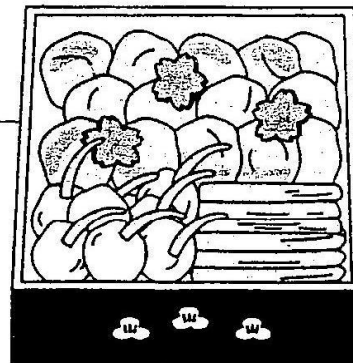
二の重 酢の物、焼き物

- 【酢の物】
- ・紅白なます…お祝いの水引きを表す。
 - ・酢ばす…れんこんに穴があいていることから、未来を見通せるように。



三の重 煮物

- ・くわい…大きな“芽が出る”ことから、出世を祈願。



くちと 【口取り】

- ・紅白かまぼこ…半円の形が初日の出を、紅白がおめでたい色を表す。
- ・だて巻き…“だて”とは、おしゃべりで見た目が華やかなこと。また、巻物に見立てて、知識や教養が身につくように。
- ・栗きんとん…黄金色から、財産がたまり豊かな生活を送れるように。
- ・昆布巻き…“よろこぶ”の語呂合わせ。

やもの 【焼き物】

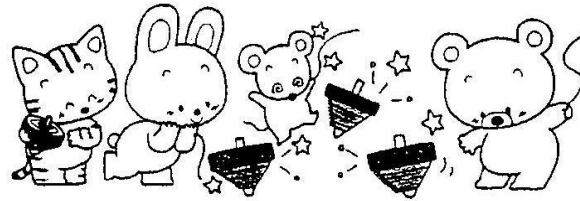
- ・ブリ…成長するにつれて名前が変わる出世魚なので、出世を祈願。
- ・タイ…“めでたい”の語呂合わせ。
- ・エビ…腰が曲がるまで長生きすることを願って。

さとこ 【里いも】

- ・里いも…子いもをたくさんつけるので、子宝や子孫繁栄を願って。
- ・ごぼう…根を深く長くしっかりと張るので、代々続くことを願って。



給食の献立より



◆豆腐チゲ

〈1人分の材料〉

豚肉	20g
豆腐	50g
白菜	40g
たまねぎ	20g
白ねぎ	7g
にら	5g
土しょうが	0.5g
にんにく	0.1g
油	0.5g
豚骨スープ	50cc
濃口醤油	2g
塩	少々
赤だしみそ	3g
コチュジャン	1g
砂糖	1g
ごま油	0.3g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は2cmの角切り、白菜はざく切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは斜め切り、にらは3cmに、土しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが、にんにくを炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ スープ、白菜の軸を加え、あくを取りながら煮る。
- ④ 豆腐、たまねぎを入れ、塩、醤油、砂糖を加える。
- ⑤ 白菜の葉と白ねぎを入れ、溶いたみそとコチュジャンを入れる。
- ⑥ にらを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。

◆炒り大豆ごはん

〈1人分の材料〉

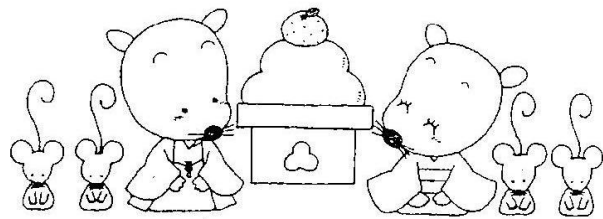
精米	72g
精麦	8g
鶏肉	15g
炒り大豆	5g
にんじん	10g
干ししいたけ	0.5g
だし昆布	0.5g
削り節	1g
水	適量
濃口醤油	4g
みりん	1g
酒	0.5g
塩	0.4g

〈作り方〉

- ① 米と麦を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り醤油と酒の一部で下味をつけておく。にんじんは千切り、干ししいたけは水で戻して千切りにする。
- ③ 水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ④ ①、②、③、調味料、炒り大豆を入れて炊く。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。