

らんち♡たいむ

12月号



家庭配付用

令和元年 12月

下松市立小学校給食センター

冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとって元気に過ごしましょう。



にほん でんとうてき しょくぶんか ぎょうじしょく し ぞうに
日本の伝統的な食文化や行事食を知ろう ～お雑煮～

○お雑煮とは？

お雑煮とは、お正月に食べられる、おもちを入れた汁物です。年末に歳神様（新年の神様）にお供えしたおもちや農水産物を元日の朝に下げ、煮て作ります。神様と人が一緒に食べるもので、その年の幸せや豊作を願って食べられてきました。

○お雑煮の種類

お雑煮の作り方は、地域や家庭によって違い、たくさんの種類があります。もともと北海道と沖縄県にはお雑煮の文化はなく、結婚などによって他県から伝えられたお雑煮が現在作られています。どんなところに違いがあるのか、見てみましょう。



おもちの違い



東日本では平らで四角い「角もち」、西日本では丸めた「丸もち」が多く使われています。また、おもちを煮る前に焼くか、焼かないかの違い、小豆の入ったおもちを入れる地域（香川県や九州北部）もあります。

具の違い

野菜類や魚介類、鶏肉など、主にその地域でとれる食材が使われます。日本で古くから栽培されている「さといも」をよく使います。出世魚で縁起の良い「ブリ」を入れたり、円満になるようにと材料を丸く切ったりするなどの違いもあります。



だし・味付けの違い

だしには、こんぶ、かつお節、煮干し、あご(トビウオ)、するめ、鶏肉などが使われます。また、味付けもさまざまです。塩、しょうゆ、みそなどの調味料が使われます。みそも赤みそ、白みそなどの違いがあり、元日は白みそ、2日目はすまし汁と味付けを変える地域もあります。



作ってみませんか！

冬野菜を利用した給食メニューを紹介します。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。



豚肉とだいにんのみそ煮込み

(*材料は4人分です。調味料の量は様子を見て加減してください。)

豚肉小間切れ	100g	さやいんげん	10g
だいこん	250g	サラダ油	小さじ1
にんじん	60g	砂糖	大さじ1/2
こんにゃく	80g	みそ	大さじ1と1/2
生揚げ	80g	しょうゆ	小さじ1
ちくわ	40g	和風だし	少々

ゆず香あえ

はくさい	80g	砂糖	大さじ1/2
だいこん	120g	塩	少々
ゆず	少々	酢	大さじ1/2
塩こんぶ	5g		

作り方

- ① だいこん・にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cmに切る。こんにゃくは一口大にちぎって下ゆでをし、生揚げは角切り、ちくわは輪切りにする。
- ② 油を熱して豚肉を炒め、だいこん、にんじんを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ③ 煮えてきたらこんにゃく、生揚げ、ちくわを加えて調味し、味がしみこむように煮込む。
- ④ 途中でさやいんげんを加えて煮る。



作り方

- ① はくさいは短冊切り、だいこんはいちょう切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
- ② ゆずは汁をしぼり、皮をうすくそいで細切りにする。
- ③ 水気をしぼった野菜と②、塩こんぶ、調味料を混ぜ合わせる。

