

食育だより 5月号

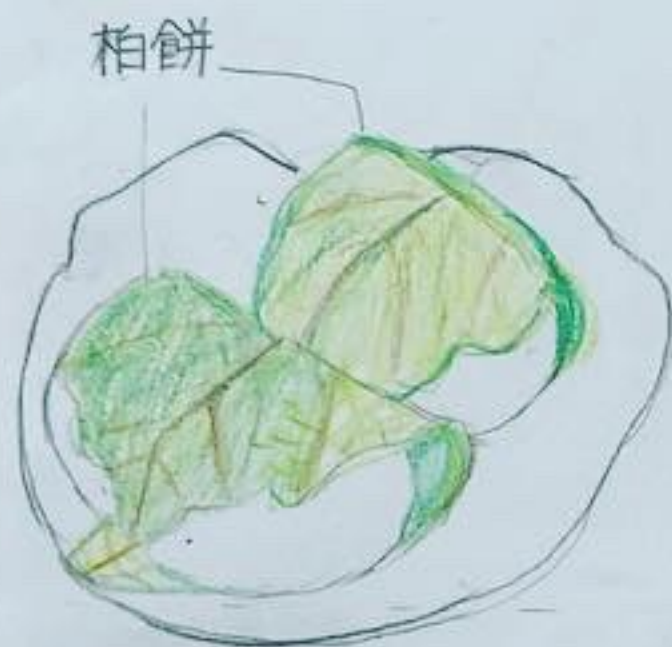
行事食～

子どもの日・・・端午の節句ともいう。

5月5日に男子の出世と健康を願う日で、ちまきや柏餅を食べ、菖蒲やこいのぼりを飾り菖蒲湯に入る。

柏餅に込められた願い・・・子孫繁栄

柏葉に込められた願い・・・新芽が出るまで落葉しない



<食事のマナー・箸の持ち方のタビ>

・日本料理の基本的な食事作法

1. 箸は右手で取り、左手を添え、右手を定位置へ滑らせる。
2. 料理は左右中央と箸を進め、真ん中のあかすから手をつけない。
3. 汁がたれるものは、手で受けずに、器を持つか懐紙を使う。
4. 口の中のものを取るときは箸を使う。
5. 茶杓や杓、小鉢などの器は箸を持つまま取り上げたり、引きずって自分の側に寄せたりせず、箸を置いて両手で取り上げる。

・箸のタビ

- ・受け箸・・・箸を持つままおかわりをする所作。
- ・拝み箸・・・両手で箸をはさみ、拝むようにする所作。
- ・空箸・・・箸を一度料理に付けたのに食べないで戻す所作。
- ・横箸・・・箸を二本揃えて持ち、スプーンのようにくき上げる所作。

<Q&A>～編～

- ① 日本にトマトが伝来したのはいつの時代でしょう？
1) 安土桃山時代 2) 江戸時代 3) 明治時代
- ② トマトの生産地が日本で一番多いのはどこでしょう？
1) 千葉県 2) 福岡県 3) 熊本県
- ③ どの状態のトマトが一番おいしいか？ 1) やわらかいもの 2) 重いもの 3) 軽いもの
- ④ トマトに含まれる酸は何でしょう？ 1) クアール酸 2) グルタミン酸 3) アミノ酸
- ⑤ トマトの赤色は何色色素でしょう？ 1) 青色色素 2) 赤色色素 3) 黄色色素

新じゃがのそぼろ煮

材料 (4人分)

- ・新じゃがいも 8個 (800g)
- ・豚ひき肉 300g
- ・しょうが 40g
- ・長ねぎ 1/8本
- ・ごま油 大さじ4
- ・水溶き片栗粉 適量

- △ だし 600ml
- △ しょうゆ 大さじ6
- △ みりん 大さじ6
- △ 砂糖 大さじ2

作り方

1. 新じゃがいもは表面の汚れを軽く洗い流し、大きい芽の部分があれば切り取る。皮付きのまま 1/2 にカットし、耐熱皿に入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱し、余分な水分をキッチンペーパーでかく。
2. 温めたフライパンにごま油をひき、豚肉を入れ、軽くほぐす。肉の色が半分ほど変わったら、1. しょうが、長ねぎを加え、中火～強火で表面に焼き目がつくまで炒める。
3. △ だし 600ml、しょうゆ 大さじ6、みりん 大さじ6、砂糖 大さじ2を加え、混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。落とし蓋をし、弱火で約10分加熱する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け、小ねぎを味をちらす。



Q&A 答え: 1) 江戸時代 2) 熊本県 3) 重いもの 4) グルタミン酸 5) 赤色色素