

食育だより 8月号

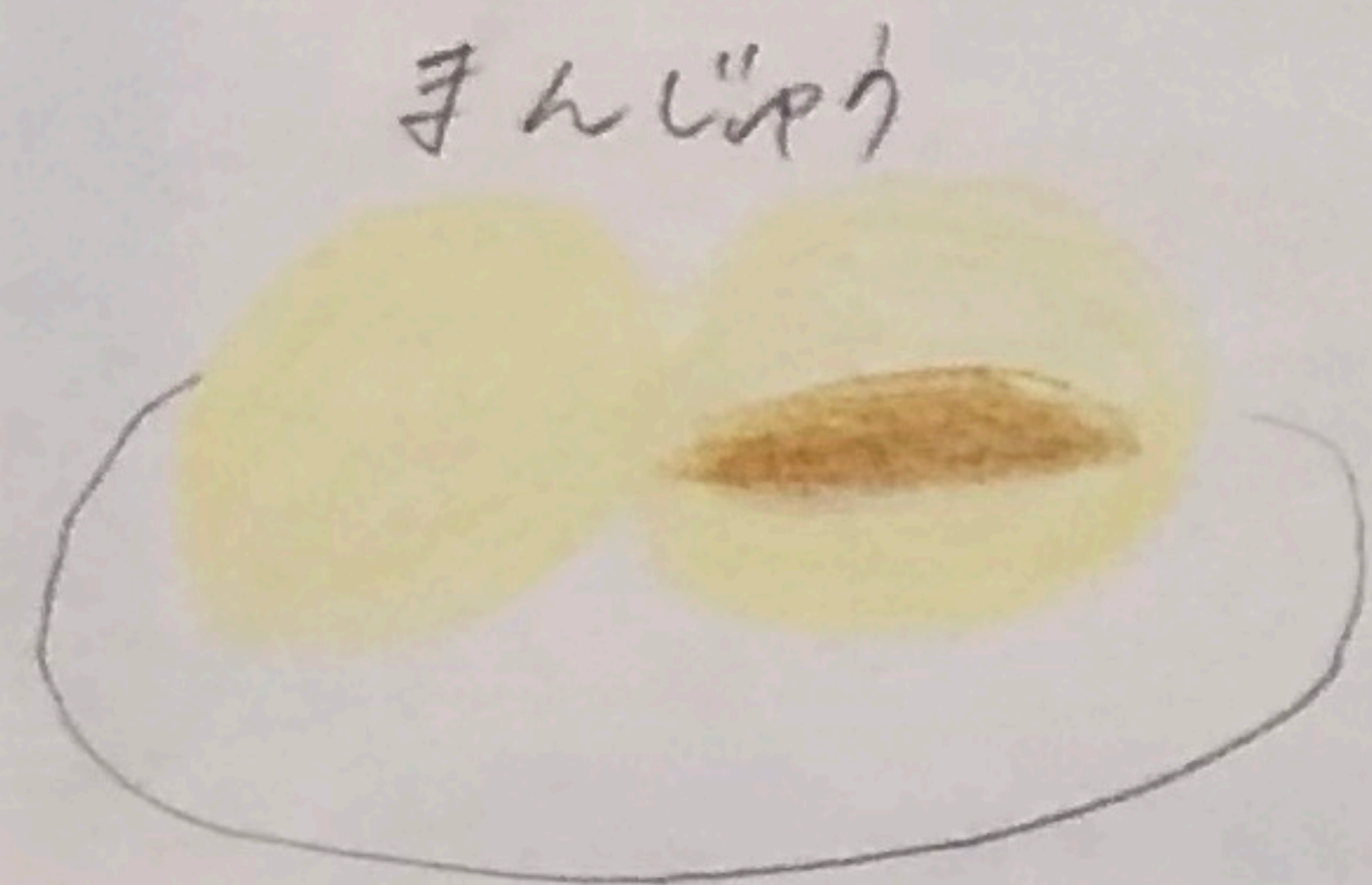
行事食

8月1日 八朔

→「田の東」が「頼み」に通じることから、頼みごととを町人に贈り物を送る行事
食べるもの

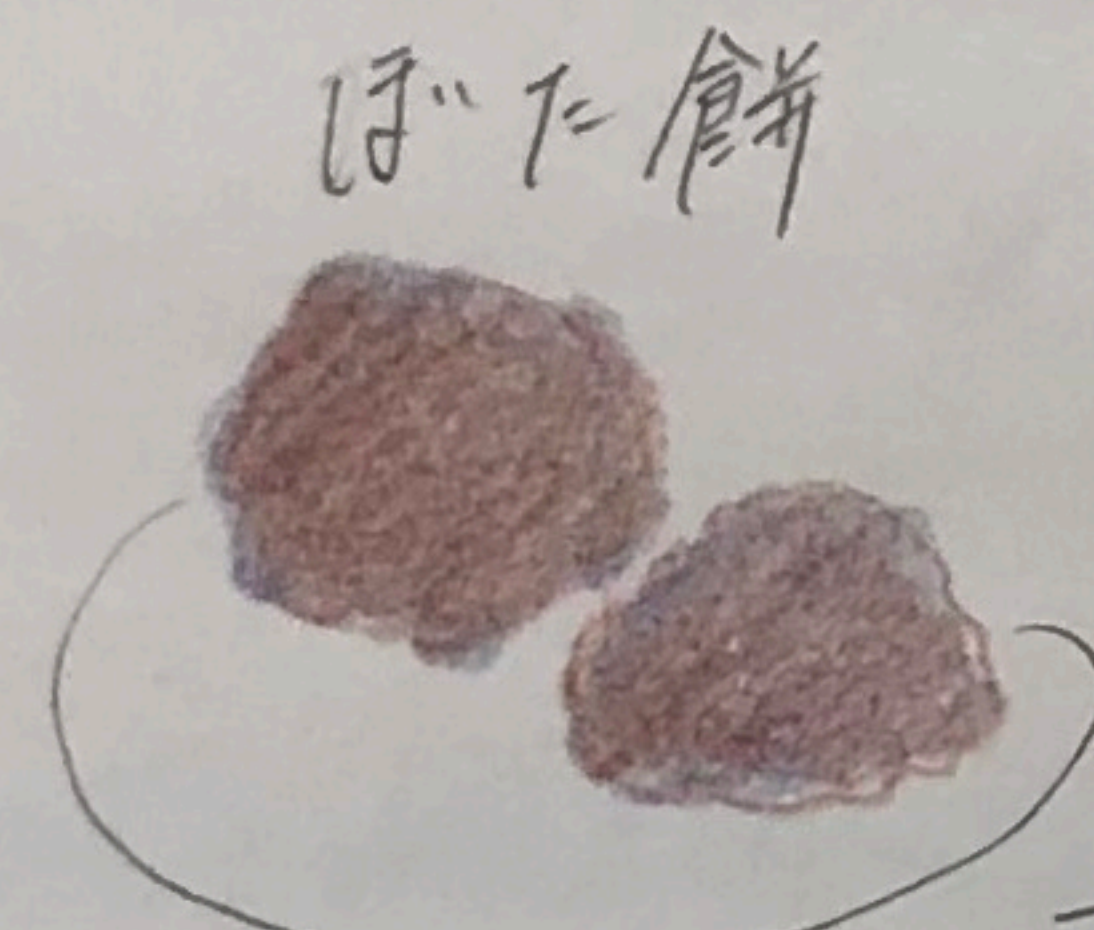
①まんじゅう 皮で小豆餡などの具を包み、蒸した和菓子

②ほた餅 もち米とうるち米を混ぜたものを蒸す。あるいは炊き、米粒が残り程度に軽く搗いて丸めたものに、餡をまぶした食べ物



まんじゅう

・真ん中に餡
・中国の饅頭や「包子」が変化してできたもの



ほた餅

・丸くて大き
き
・こしあんて
包む。
→つぶあん=おはき

食事のマナー・箸の使い方

不作法は箸の使い方を、嫌いな箸や忌み箸といえます。
普段気づかずにやっつけているかもしれない「タテ」の代表例です。
寄せ箸... お箸で、遠くにある皿を引き寄せること。

・探り箸... 盛りつけてある皿の中から食料を選ぶように混ぜて
取り出すこと。

・なめ箸... 食べたり、食料を取ったあとに箸先をなめること。

・刺し箸... 食べものに箸をさすこと。大きいものや、持ちにくいものは
切り分けてから食べましょう。

Q&A

1 八朔は8月何日の行事でしょう。

2 八朔で食べるものはまんじゅうと何でしょう。

3 まんじゅうは漢字でどう書くでしょう。

4 遠くにある皿を箸を使って引き寄せること。

5 刺し箸はどのような事をする事でしょう



旬の食材を使ったオススメレシピ

＜夏野菜のトマト煮込み＞

4人分＜材料＞

・ニンニク... 2片 6g <みじん切り>

・油... 適量

・豚バラ肉... 200g <2cm幅切り>

・水... 200ml

・A
・にんじん... 1/2本 100g <1cm角切り>

・タマネギ... 1/2個 120g <1cm角切り>

・大豆... 160g <水煮>

・ジャガイモ... 2個 200g <1cm角切り>

・スライス... 1本 100g <1cm角切り>

・ナス... 1本 100g <厚め1/4切り>

・トマト缶... 1缶 400g <カット>

・B
・トマトケチャップ... 大じ4 60g

・コリン... 1個 12g

・醤油... 小じ1 6g

・砂糖... 小じ4 10g

＜作り方＞

1. 鍋にニンニク、油を入れて弱火にかき、ニンニクの香りが立ったら、豚肉を入れ、中火で炒める。

2. 豚肉に火が通ったら、水と材料Aを加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで5〜8分煮る。

3. 全体が柔らかくなったら、トマト缶、材料Bを加えて5〜10分ほど煮こく。

4. 皿に移して、コリンをのせてパセリをのせてかいて完成。