



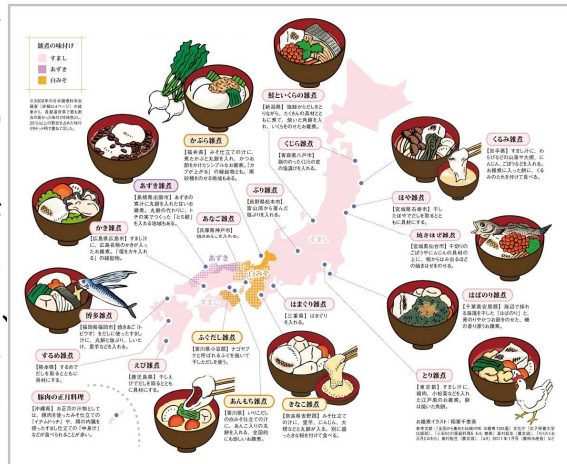
月号 給食だより



あけましておめでとうございます。お正月は、おせち料理やお雑煮など美味しい料理をたくさん食べたと思います。お正月休み明け、早寝、早起き、バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

地域で違うお雑煮

お正月に食べるお雑煮、地域によって形や味が違います。お雑煮に使うお餅は「丸餅」と、切り餅である「角餅」の2種類あります。また、さらにその調理方法で、焼き餅と茹で餅に分けることができます。丸い形は「円満」を表し、縁起がいいことから元々は丸餅が使われていたと言われています。現在も西日本では丸餅が主流ですが、東日本では角餅が多いのが特徴です。全国的にはお雑煮はほとんどがすまし汁です。すまし汁は、基本的に一番だしに塩や醤油で味付けをしたものです。一部の地域では、白味噌や小豆を使った汁にお餅を入れて食べるお雑煮があります。北海道や東北地方では海鮮を使った豪華なお雑煮が多く、西日本では味噌や小豆を使った味付けに特徴のあるお雑煮が多くなっています。



あんこ作りクッキング

5歳児が畑に植えた小豆を収穫し、冬至に合わせてあんこ作りを行いました。前日に小豆を洗い、当日の朝給食室で小豆をゆで柔らかくなるまで煮ました。クッキングでは、砂糖を入れ1人ずつ混ぜる作業をしました。段々と匂いや色が変わるところを観察し、出来立てのあんこを味見しました。苦手な子もみんな食べていました。



〇あんこの作り方

〈材料〉

- 小豆 200g
- 砂糖 200g
- 塩 ひとつまみ

〈作り方〉

- ①小豆をたっぷりの水で優しく洗う。
- ②たっぷりの水を加えて中火で煮る。
- ③沸騰したら火を止め、20分蒸らす。
- ④煮汁を捨て、あんこが浸る量水を入れて豆が柔らかくなるまで煮る。
小豆が湯から出ないように時々さし水をする。(約40分)
- ⑤鍋に水70mlを入れ、弱火にかけて砂糖を溶し、小豆を入れて強火にかける。豆をつぶさず焦がさないよう、なべ底から手早く混ぜます。仕上がり直前に塩をひとつまみ程度入れてできあがり。



★手間はかかりますが小豆の味が引き立つ美味しいあんこが味わえます。