

## R5年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。  
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに  
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

### 4回目：6月29日《麩》

<麩>

『麩』は大和朝の時代に中国から禅僧の手によって伝わったといわれ、奈良時代（710～794年）頃から日本でも作られるようになりました。当時は小麦粉を水で練り、餅状の固まりにして茹でただけでしたが、後に水で洗うと良質のタンパク質を取り出せることが発見され現在の生麩が誕生しました。

麩は大きく分けると、形を整え焼く「焼き麩」、蒸したり茹でたりする「生麩」、煮た後に乾燥させる「乾燥麩」、油で揚げる「揚げ麩」などがあります。しかし全国各地には、それだけでは当てはまらない様々な製法、形態の麩が90種類以上あると言われています。

#### 今日のレシピ

【麩のそばろ丼】4人分  
おつゆ麩・・・16g  
鶏ひき肉・・・120g  
しょう油・・・大さじ4/5  
水あめ・・・大さじ4/5  
おろし生姜・・・少々  
水・・・1カップ  
玉ねぎ・・・1個  
しょう油・・・大さじ5/6  
みりん・・・小さじ3  
酒・・・小さじ4  
だし昆布・・・3g  
片栗粉・・・小さじ1

1. 鍋に鶏ひき肉、しょう油、水あめ、おろし生姜を入れてよく混ぜ、火にかけてしょう油と水飴が少し焦げるまで炒める。
2. 玉ねぎは半スライス、昆布は戻して細切りにする。
3. 水、しょう油、酒、みりん、2を加えて火にかける。昆布が煮えたところで、麩を入れて蓋をして火にかける。
4. 煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。ごはんのにのせていただく。