

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。

5回目：7月7日《ソーメン》

<そうめん>

「そうめん」の原型といわれる「索餅」(さくべい)が、旧暦7月7日の七夕の儀式に供え物の一つとして供えられたと記述してあります。特に平安期からは、宮中における七夕の行事に「そうめん」は欠かせない供物とされていました。

索餅は唐菓子(唐から日本に伝わったお菓子)の一種で、そうめんやうどんの原型とも言われています。名前の由来は「索(縄)のように撚った餅(米粉や小麦粉を練ったもの)」であり、日本に伝わると「麦縄(むぎなわ)」とも呼ばれるようになりました。

索餅の起源については諸説ありますが、中国には「とある皇子が亡くなった後に疫病が流行ったため、皇子の命日である7月7日に索餅を供えて疫病退散を祈った」という伝説があります。この風習が日本に伝わって七夕の節会と結びつき、7月7日に索餅を食べると疫病を防げると信じられるようになりました。

今日のレシピ

【そうめん汁】4人分
そうめん・・・25g
鶏小間・・・25g
人参・・・1/5本
干し椎茸・・・2～3枚
ねぎ・・・1/5本
かつお節・・・8g
しょうゆ・・・小さじ1/2
塩・・・ひとつまみ
水・・・320cc

1. かつお節でだし汁をとる。
干し椎茸は戻してスライスする。にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
2. だし汁に、鶏肉を入れて煮る。肉に火が通ったら、人参と椎茸を入れて煮る。
3. 野菜が煮えたら、調味料とねぎをいれて、ひと煮立ちさせる。
4. ゆでて流水にとったソーメンを器に入れ、3の汁を注ぎ入れる。

