

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。

7回目：8月10日《かんぴょう》

かんぴょうとは、ウリ科の植物である夕顔の実を皮をむくように細長く削り乾燥させたものです。お寿司のかんぴょう巻と言えば、知っている人もたくさんいるのではないのでしょうか。

かんぴょうが、製品としてでき上がるのは、ほんの3～4%です。例えば8kgの夕顔の実から約240～320gしかでき上がりません。

かんぴょうは、食物繊維が非常に多く、食物繊維が多いことで知られるごぼうの5倍の食物繊維が含まれています。



今日のレシピ

【かんぴょうの炒め煮】4人分

かんぴょう・・・・・・・・10g
豚小間・・・・・・・・20g
ささごぼう・・・・・・・・15g
干しいたけ・・・・・・1枚
油揚げ・・・・・・・・1/5枚
人参・・・・・・・・・・1/10本
グリンピース・・・・・・10g
たまご・・・・・・・・・・1個
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1強
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/3
油・・・・・・・・・・・・小さじ1強
水・・・・・・・・・・・・適宜

1. かんぴょう、干しいたけを戻しておく。
2. にんじんは短冊、油揚げは短冊、しいたけはスライスに切る。
3. 油を熱し、肉・ごぼうを炒め、干しいたけ・にんじん・かんぴょうを加えて炒める。
4. 3に水・調味料・油揚げを入れて煮る。
5. 4が煮えたら、溶き卵を入れて煮る。卵が固まったら出来上がり。仕上げにボイルしたグリンピースを加える。