

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29日《昆布》

昆布とは、寒流系の海でしか育たない海藻です。全国で生産される昆布の90%以上は、四方を海で囲まれた北海道で生産されています。ひとくちに“昆布”といっても種類によって味や特徴が違い、使い方も少しずつ異なります。だしを取るのに適した昆布もあれば、煮て食べるのが最も美味しいものもあります。

食の欧米化が進む現代では肉や穀物などの酸性食品を食べる機会が多く、体が酸性になりがちです。しかし体は弱アルカリ性であるのが健康です。アルカリ性食品である野菜や海藻、きのこ類を積極的に食べることで、弱アルカリ性に近づけることが重要と言われています。昆布はそんなアルカリ性食品の中でもトップクラスです。



今日のレシピ

【昆布とちくわの煮物】4人分

刻み昆布・・・12g
人参・・・1/3本
ちくわ・・・1本
さつま揚げ・・・1枚
干し椎茸・・・1枚
ごま油・・・小さじ1
酒・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1/3
水・・・適宜

- 1 刻み昆布（糸昆布）を水洗いして汚れを落として戻し、ざっくり切る。
- 2 ごま油を熱し材料を炒めた後、水を加えて煮る。
- 3 材料が柔らかくなったら、調味料を加え煮詰める。