

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。

8回目：9月4日 《きくらげ》

キクラゲはキクラゲ科キクラゲ属のキノコで、ブナやカエデなど広葉樹の枯れ木に生えます。漢字では「木耳」と書きます。キクラゲの形が耳に似ていることから中国でこのように呼ばれています。クラゲのようなコリコリとした食感から「キクラゲ」という名前が付けられました。中国では、昔から不老長寿の妙薬として珍重されてきました。

キクラゲは中華料理には欠かせない食材のひとつです。ビタミン B 群、ビタミン E を豊富に含み、疲労回復、老化防止に効果があります。鉄、カリウムも多く、貧血や高血圧の予防にも働きかけます。キノコ類の中でもコレステロール低下作用が高く、便秘や動脈硬化も抑制します。

今日のレシピ

【長崎ちゃんぽん】4人分
中華麺・・・・・・・・・・4人分
ごま油・・・・・・・・・・小さじ3/4
おろしにんにく・・・・・・・・少々
豚小間・・・・・・・・・・65g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/5個
にんじん・・・・・・・・・・1/3本
むきえび・・・・・・・・・・50g
干し椎茸・・・・・・・・・・1/2枚
きくらげ・・・・・・・・・・3.5g
なると・・・・・・・・・・15g
キャベツ・・・・・・・・・・1枚
ねぎ・・・・・・・・・・1/4本
鶏がらスープの素・・大さじ3/4
中華だしの素・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2/3
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
水・・・・・・・・・・320cc



1. 玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、ねぎは小口切り、しいたけときくらげは戻して千切りにする。
2. ごま油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
3. 豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、火の通りにくい野菜から炒める。
4. むきえびを加えサッと炒めたら分量の水を加える。
5. 煮えたら、なるととねぎを加え、調味料で味を調える。

* きくらげを食べやすくするため、子どもたちに人気のラーメンレシピにしました。