

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。

9回目：9月15日 《金時豆》

金時豆はいんげん豆の銘柄の一種です。北海道の大正村（現在の帯広市の一部）で量産されたことから大正金時と呼ばれ、北海道で栽培されているいんげん豆の内約7割が金時豆です。赤紫色が鮮やかなことから、「赤いんげん豆」とも呼ばれることもあります。

金時豆は豆類の中でも栄養価に優れた食品です。大豆の3倍ものポリフェノールを含んでいます。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、身体の中の有害物質の活性酸素を除去してくれる効果があるといわれています。

また、食物繊維も豊富で、大豆の1.7倍も含まれているのです。腸内環境を整え、美肌効果や便秘の改善など様々な効果を期待できる食材です。



今日のレシピ

【煮豆】作りやすい分量
金時豆（乾燥）・・・100g
三温糖・・・・・・・・大さじ7
塩・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・110cc



1. 豆は、水で簡単に洗い、たっぷりの水（分量外）に浸して一晩置く。
2. 浸しておいた水を捨て、鍋に豆と、豆がしっかりとかぶる位の水を入れ、一旦、沸騰させる。アクが浮いてきたら取る。
3. 落とし蓋をして弱火でコトコトと1～2時間程度、下茹でする。途中、茹で汁が豆より下にならないように注意。減ったら水を足す。
4. 柔らかくなったら砂糖を加える。