

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。

11回目：11月24日 《海苔》

海苔は昆布などに含まれるグルタミン酸、鰹節などに含まれるイノシン酸、干しいたけなどに含まれるグアニル酸の“三大うま味成分”をすべて含みます。ですから海苔は上質な合わせ出し汁のごとく、うま味の相乗効果によって強い美味しさを感じる事ができるのです。

また栄養面では、ビタミンAやビタミンB12などのビタミン群、カルシウムや鉄分、葉酸など海苔は様々な栄養素をバランスよく含んだ栄養食品です。しかも100g当たりでいうと、ビタミンCは野菜や果物にも匹敵し、食物繊維はごぼうの7倍も含まれています。これだけ栄養が豊富なのに、非常に低カロリー！海苔は天然の薬といえるかもしれません。



今日のレシピ 【のりの佃煮】

<材料>

焼きのり	25g
水	適宜
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ3強
醤油	小さじ5

<作り方>

1. 焼きのりは、細かく切る。
2. 鍋に海苔を入れ、海苔が隠れるくらい水を入れ暫く置いておく。
3. 泡だて器などで、2をかき混ぜて海苔をほぐす。
4. 調味料を加え、火にかけ煮詰める。
(時々焦げないようにかき混ぜる)
5. 佃煮状に煮詰まったら出来上がり♪

添加物ゼロ！

美味しいと子どもたちのも大好評でした。