

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。

12回目：12月11日 《ビーフン》

ビーフンは、うるち米の米粉を原料とするライスヌードルの一種です。中国の福建省・台湾・ベトナム・東南アジア・日本で食べられるものは一般的に素麺のような細長い形状をしており、日本語で「ビーフン」というと普通はこれを指します。英語では「ライスヌードル」と呼ぶことが多いです。

ビーフンの起源は、紀元前 220 年頃、秦の始皇帝が中国統一を成し遂げたころの中国南部と考えられています。北方の兵士が長江以南へ進軍した際、米を食べることに慣れていなかったため、米を挽き、麺にして食べたことが始まりだと中国の米粉文化博物館では説明されています。来客があってから米を研いで炊くのでは遅すぎるので、すぐに調理できるビーフンは重宝されました。さらには、外出時の「携帯食」だったり、披露宴や宴会などの特別な行事にだけ使用される「高級食材」だったという説も残っています。

現代、ビーフンは世界各国の食文化に合わせた国民料理として浸透しており、中国南部をはじめ、台湾や東南アジアでは日常的に親しまれています。また、アメリカやヨーロッパでは“グルテンフリー”というグルテンを摂取しない食生活が健康的な食生活として注目され、さらに、小麦アレルギーの方からも支持を獲得しています。

今日のレシピ 【ビーフンスープ】

<材料>

ベーコン……15g
玉葱………25g (スライス)
人参………25g (千切り)
かにかま……25g
ビーフン……15g
チンゲン菜……25g (2 cmカット)
コンソメ……小さじ1強
塩………小さじ1/2
片栗粉………小さじ1弱
水………320cc

<作り方>

1. ビーフンはぬるま湯で戻して、食べやすくカットする。
2. 具材は適宜カットする。
3. 火の通りにくい食材から煮込む。
4. 調味料を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

* 家庭で作るときの具材は余っている野菜や、好きなものを使ってください。