

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。

23回目：3月21日 《さくらえび》

さくらえびは、体長 40 mm前後の小さなえびのことで、とっても小さいですが、栄養豊富で風味豊かな食材です。日本ではなんと唯一、駿河湾のみで水揚げされ、3月中旬～6月初旬までと 10 月下旬～12 月下旬までしか漁が行われない貴重なえびです。

春にとれるさくらえびは、夏に卵からかえって成長しているのので、ヒゲが長く殻が少し硬いのですが、旨みはたっぷり味わえます。秋漁のものは、まだ卵からかえただばかりで殻が柔らかく、生食で食べるのがおすすめです。

晴天の日に2日ほど天日干しすることで旨みが凝縮するため、素干しのものは、天ぷらにしたり、料理のトッピングにしたりして美味しくいただけます。

さくらえびは、水揚げされると桜色になることからその名がつけました。
静岡県由比には生の桜えびを食べられるお店がたくさんありますよ。

