

# きゅうしょくだより

平成28年11月  
八千代保育園

## ☆郷土料理月間☆

11月の献立には郷土料理月間です。

日本は周囲を海に囲まれた小さな島国ながら、山も多く変化に富んだ地形をしています。そのことが気候の変化を生み独特の農畜産物やそれらを使った料理や調味料など、バリエーション豊かな食文化を生み出したようです。海のない内陸部では昔は魚介類を常食することができなかつたため鳥獣肉、または昆虫(蜂の子、いなごなど)が貴重なたんぱく源となり、米作に向かない土地では小麦(うどん、おやきなど)やそばを主食にするなどしていました。何ヶ月も雪に閉ざされる地域では食材を保存するための知恵が発達し、乾物や塩漬け、発酵食品が多く取り入れられます。限られた食材を工夫しておいしく食べる、生かす、保存する知恵がたくさん詰まっているのが郷土料理の特徴です。

11月は給食やおやつに全国各地の郷土料理を取り入れていますので献立表と合わせてチェックしてみてください。また、郷土料理が取り入れられた日はサンプルケースに地図を貼り、都道府県を矢印でお知らせしますので、帰りがけにお子さんと一緒に見てみてくださいね♪

また11月15日は七五三です。その日は給食も豪華にお赤飯や魚の塩釜焼きを予定しています。魚の周りを塩で固めるのは幼児さんと協力して行ないます！みんなでペタペタ…今から楽しみですね♪



## ◆郷土料理のレシピ◆

にんじんが甘くなる！

### ☆にんじんしりしり☆

#### 【材料】

にんじん	…1本	卵	…1個
白ごま	…適量	砂糖	…大さじ1
酒	…小さじ1	醤油	…小さじ1
ごま油	…適量		

- ①にんじんは千切りに、卵は割りほぐしておく
- ②フライパンにごま油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める
- ③調味料を入れ、混ざったら卵も加え混ぜる
- ④白ごまを振って完成！

お好みでツナやコーンを入れてもおいしい♪

黒糖のいい香り！

### ☆がんづき☆

#### 【材料】

ホットケーキ粉	…100g	水	…120cc
黒糖	…70g	卵	…1個
醤油	…大さじ1		
黒ごま	…適量		

- ①小鍋で黒糖、水、醤油を入れ弱火で沸騰させしっかり溶かす
- ②冷めたらホットケーキ粉、卵を加えて混ぜる
- ③ごまを振りいれ、型に流し蒸して完成！

正式には重曹で作りますが、園では手軽に出来るようにしました。

胡桃を入れても美味しいです♪