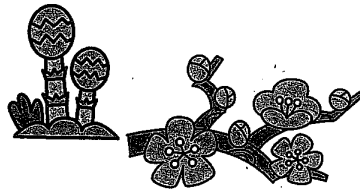


3月給食だより



三月——桃の節句に

ひな祭りに供えられる菱餅やひなあられと一緒に、欠かせないのが桃の花——というところで、桃の話題を。
日本では花といえは桜。これに対して中国では、桃が美しい花の代表とされてきました。『桃源郷』は、理想の世界のことです。

フキノトウ

早春を感じさせる食材のフキノトウは日本原産の山菜で、全国のお山や野に生えています。フキノトウはフキのつぼみの部分で、花が咲いた後、葉が出てきます。独特な香りと苦味があり、古くから春を表す食べ物として食べられてきました。

アクが強いので、おひたしやあえ物にする場合は下ゆでをしてアク抜きをします。天ぷらはアク抜きをしないでそのまま揚げて、香りとほろ苦い味を楽しみます。フキノトウの香りの成分(フキノリド)は胃腸の働きを良くするといわれ、苦味の成分(アルカロイド、ケンフェロール)は肝臓の機能を強くしたり新陳代謝を良くし、発がん物質を抑えるそうです。また、豊富に含まれるカリウムには、塩分を体の外に排泄する役割があるため、高血圧に効果があり、足のむくみをとる働きもあるといわれています。

切ったらすぐ水へ

断面が茶色く変色するので、切ったらすぐ水に浸す。

ゆで方(アク抜き)

沸騰した湯に塩を入れてフキノトウを入れ、キッチンペーパーなどで落としフタをする(3~4分)。すぐに冷水に放ち、しばらく置く。

天ぷら

アク抜きせず、そのまま小麦粉をまぶして揚げる。

おひたし

アク抜きをして、酢みそやだしじょうゆで。

ふきのとうみそ

日持ちが良い。ごはんなどにのせて。

その他

パスタの具や、バター・オリーブ油でソテーに。

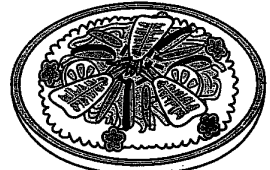
【選び方】

- しまりがある。
- つぼみが硬く閉じている。

- 周りの葉で花芽が見え始めるくらいまでの物。
- 大きくなり過ぎた物は苦味が強いので小ぶりの物が良い。

【保存】

ポリ袋に入れる。早めに食べる。
冷蔵庫
冷凍庫
アク抜きをした物を入れる。使う時は自然解凍。



ちらしずし



さくらもち

ビスケット

ビスケットとクッキー、どう違うの?



国によって違う!

- アメリカではすべて「クッキー」で、ビスケットは軟らかい菓子パンのこと。
- イギリスでは「クッキー」という言葉がないのでビスケットで統一。
- 日本では、糖分、脂肪分の合計が40%以上、手作り風の物を「クッキー」と呼んでいい決まりがある。

本来は同じ物



ビスケット

クッキー

小麦粉、卵、牛乳、バターなどで作られ、成長期の子どもの栄養補給にピッタリ! おやつに果物と一緒に。



お年寄り、病人など、食事を多くとれない人の間食にも良い。

2月28日はビスケットの日。江戸時代の終わり、水戸藩の關柴田方庵が、長崎で外国人向けに作られていたビスケットを「保存のきく食料」として注目し、長崎留学中にオランダ人からその作り方を学び、1855年2月28日に、同じ水戸藩の荻信之助にパン、ビスケットの作り方を書いて送ったという記録があります。またビスケットの語源「2度焼いたもの」の意味から、「2どや(8)いた」の語呂合わせで、1980年に全国ビスケット協会の2月28日をビスケットの日にしました。

ビスケットの始まりは約1万年前。旅をする時の食料として日持ちを良くするためにパンを乾かし、もう一度焼いたものが起源といわれています。その後、ヨーロッパに広まり、コロンブスやマゼランも長い航海に行く時にたくさんのビスケットを積み込みました。今のようビスケットが作られるようになったのは、約500年前のイギリス、エリザベス1世の時代だといわれています。

お祝いに「お赤飯」を!

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。市販の小豆の水煮を使って、炊飯器で手軽に炊くこともできますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

