

12月給食だより



いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えますよね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。

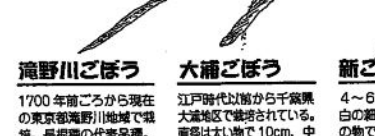
ゴボウ



香りや食感が楽しめるゴボウは、日本ではおなじみの野菜ですが、外国では台湾や韓国など、ほんの一部でしか食べられていません。ヨーロッパからシベリア、中国などに野生のものが生えていて、中国では古くから薬として使われていました。日本でも縄文時代ごろは薬でしたが、平安時代になると食用として食べられるようになりました。漢方薬の原料にもなり、食物繊維が多くあるので、腸の働きを良くし便秘解消や大腸がんの予防、コレステロール値が上がるのを防ぎ、風邪を予防するタンニンや



夏場は傷みやすいので、適当な長さでカットし、水洗いをラップに包んで保存。使いきれないときは、ささがきにして軽くゆで、水切りをし、保存用袋に入れて冷凍。



- 滝野川ごぼう**
1700年前ごろから現在の東京都滝野川地域で栽培。長根種の代表品種。
- 大浦ごぼう**
江戸時代以前から千葉県大浦地区で栽培されている。産量は太いで10cm、中に空洞がある。
- 新ごぼう**
4~6月ごろに出回る色白の細根の30cmくらいのもので、食感が軟らかい。主に九州地方で栽培。
- 堀川ごぼう**
京都の伝統野菜。先づきタコ足のようになっている。太い短根種。

ふぐ料理

関西では、当たれば死ぬことを、「テッポウ(鉄砲)」と呼ぶことから、ふぐ刺身を「テッポウ刺し」を略して「テッサ」、ふぐ鍋を「テッサチリ」と呼び。

ふぐ毒は猛毒!

麻痺による呼吸困難を引き起こす。食べてから死亡までの時間は4~6時間。特效薬がない。専門の調理師の調理で。



皮むき

皮からトゲを除去する作業。以前は専門の職人が行っていたが、現在は機械処理が多い。皮は食用のほか、化粧品・工業品の材料になる。

身欠き

ふぐの皮や毒を持つ部分も除去する。



体の中から温かくしましょう。

九州地方や、山口県、大阪府など、西日本の冬の代表的な魚料理といえはふぐ料理です。ふぐはとても古くから食べられていて、縄文時代の貝塚からふぐの骨が多く発見されています。ふぐの中身も昔からあり、江戸時代には武士が食べることを禁止していた藩もありました。明治時代になり、ふぐの毒が身ではなく内臓にあることがわかり、ふぐの調理師試験が行われるようになりました。代表的なふぐ料理は刺身で、透けて見える薄造りにし、数切れずつって、もみじおろしや小口ねぎなどを薬味にポン酢で食べます。湯引きし細切りにした皮が添えられることもあります。刺身と同様に食べられるのは鍋で、ふぐちりとも呼びます。ぶつ切りにしたから揚げや、皮のコラーゲンがゼラチン化した煮ごどり、白子揚げや白子焼きも人気があります。ふぐのヒレを干して火であぶった、熱燗の日本酒を注いだり酒も有名です。

