

5月給食たより



5月5日は子どもの日。もとは、男子の健全な成長を願う節句です。雛祭りにあられや白酒、蛤の潮汁が定番のように、端午の節句の食べものといえば「粽」。餅米、うるち米、米粉などでつくった餅を円すい形や三角形に形づくり、笹の葉で巻いてイグサで縛ったもの。蒸すかゆでるかして食べます。

お弁当作りの注音歯

うんどうかい えんそく とぎ
運動会・遠足の時の

梅干し
梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

★おかずに仕切りを入れる。
★冷ましてから弁当箱に詰める。

肉魚卵
当日、よく火を通す。
肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるるとよい。

生野菜
酢漬けなどにする。
(生野菜は菌が増えやすい)

卵
洗ってヘタを付けたまま入れる。
(ヘタを取ったところから菌が入りやすい)

ところてん

日本では江戸時代、暑くなる季節にサッパリとした味のところてんを、砂礫やしょうゆをかけておやつとしてよく食べていました。中国が発祥で、海藻を煮たスープを放っておいたところ偶然にできたといわれ、テングサを煮溶かす方法を遣唐使が持ち帰ったとされています。奈良時代の正倉院の記録には「心太」と書いて「ところふ」と呼び、室町時代には「ところてい」、江戸時代に「ところてん」になりました。

ところてんはテングサやオゴノリなどの海藻類を天日にさらし乾燥させたものをゆでて煮溶かし、冷まして固めたものです。天突きに入れ、天突き棒で押し出して糸状にします。関東地方から北、中国地方より西の地域では二杯酢や三杯酢に和辛子を添えて、関西地方では黒蜜をかけたり果物などと食べます。東海地方ではしょうゆ系のタレや三杯酢にゴマを添えて、昔1本で食べる所もあります。

〈15人分〉
テングサ(乾燥) …50g
酢 …… 大さじ2
水 …… 2ℓ

① テングサを水にさらして洗う。ザルに上げ、水をきる。

② 鍋で煮立たせる。

③ 煮立ったら弱火で30～40分煮る。トロツとしたら火を止める。

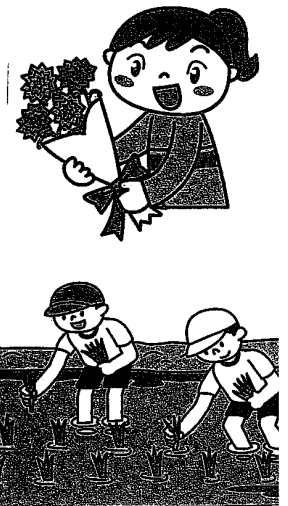
④ 天突き棒の大きさに合わせて切り、器に押し出す。包丁で細く切っても良い。

⑤ 布等でこす。バットなどに流し込む。3時間くらい室温に置き、自然に固まらせる(冷蔵庫に入れると失敗しやすい)。

⑥ 黒みつ・酢・しょうゆ・からしをお好みで。

ところてんの作り方

ところてんを戸外で凍らせ、乾燥させたものが饅天。



ピラフ

米を使った料理の一つにピラフがあります。ピラフは炒めた米を具とスープで炊いた料理です。トルコ料理が有名で、インドから中近東、ギリシャなど広い地域で食べられています。粘りの少ない米(インディカ米)が使われ、暖めてパラツとしています。日本でも作られていますが、日本の米(ジャポニカ米)は粘り気があるため、炊いた米を炒めるなどアレンジしたものが多です。

ピラフはトルコから中央アジアに伝わり、主に羊の脂、羊肉、にんじん、たまねぎを具にし、干しぶどうやヨーグルトをトッピングした「ポロ」という名でよく食べられています。アフガニスタンではにんじんと干しぶどう入りの「ピラウ」が国民食といわれるほど人気があります。インドでは「プラーオ」、イランでは「ポロウ」、ギリシャでは料理の付け合わせにされます。

ピラフの作り方

- 鶏肉などの肉類、エビ・貝などの魚介類、きのこ、たまねぎなどの野菜を、食べやすい大きさに切る。
- ①を弱火で軽く炒めて取り出す(生のまま炊きこむ方法もある)。
- ②インディカ米・バター
③ といだ米(インディカ米)を、バターで透き通るまで炒める。
- ④ スープ、調味料・具
⑤ スープ、調味料を加え、③の具をせて炊き上げる。

ピラフの種類でトルコからイタリアに伝わって変化したもの。バターまたはオリーブオイルで具と洗わない米を炒め、スープを入れてフタをしないで炊く。

トルコが発祥。洗った米をバターで炒め、具とスープを入れ、フタをして弱火でじっくり炊く。

中国が発祥。炊いたご飯と具を油で炒める。

チャーハン
ピラフ
リゾット