



ぱくぱく通信



第17号

令和1年8月発行
浜田市保育連盟
調理部会

食育を通して思うこと

浜田市保育連盟 調理部会長 緒方 敬子

毎年春になると冬を乗り越えて顔を覗かせた、ふきのとうや、ふき、つくし、たけのこ、よもぎなどを散歩に出かけた子どもたちが、楽しいおみやげ話とともに持ち帰っています。また中山間地の自然の中で季節の「旬」のものを使い、天ぷらやふきみそ、汁の具、団子を作り食べています。

子どもたちが大きく成長したとき、食育を通してたくさんのことを体験したことが、生きるための力になってくれることと思います。今回、浜田市食育推進計画のテーマは『食に関する行事に積極的に参加しましょう』です。「食」を通じたコミュニケーションにより、一人ひとりが食と健康の大切さを学び、食の楽しさや心の豊かさを育んでいくことを願っています。

浜田市食育推進計画のテーマ

『食に関する行事に積極的に参加しましょう』



6月23日(日)に食育フェスタが浜田市福祉センターで開催されました。調理部会も各園の食育活動を展示し、その他にも講演会や試食コーナーもありました。食育についてたくさん学べる場所で、多くの方が来場されました。

今後も、食や健康に関する行事が開催されます。

11月9日、10日 三隅フェスティバル(三隅)

11月10日 旭ふる里まつり(旭)

その他、各保育園(所)で随時、食育活動が行われています。積極的に参加して、食について楽しく学んでいきましょう!



保育園での食育活動をご紹介します



みのり第2保育園



ヨイショ!
ヨイショ!

きね
伝統食の餅を杵と
うす
臼でつきました。



つきたてのお餅を丸めましょう。
「急がなくっちゃ!
お餅がかたくなっちゃうよ」



「うまかもめたかいね〜?」



和は
しょうゆもち
が好き

地域の方と自分たちでついた
お餅を食べました。



ちどり保育所

おじいちゃんとおばあちゃんと一緒に角寿司を作りました。



完成★上手にできたね!

きれいに盛り付け
できるかな?



みんなで食べると
おいしいね!

昔ながらの
道具を使うよ!



日本の伝統調味料 しょうゆ

～知っているようで知らないしょうゆの豆知識～



いろいろあるよ! しょうゆの種類

こいくち 濃口しょうゆ

全国のしょうゆ消費量の80%以上を占める、最も一般的なしょうゆ。主に本醸造方式で作られ、調理用・卓上用どちらにも幅広く使われている万能調味料です。



うすくち 淡口しょうゆ

関西で生まれた、色の薄いしょうゆ。発酵と熟成をゆるやかにさせる食塩を、濃口より1割多く使用。素材の持ち味を生かすために色や香りを抑えています。



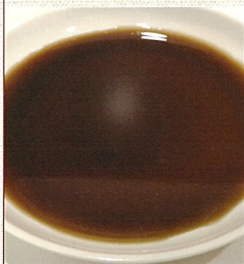
たまり 溜しょうゆ

中部地方で造られる、色の濃いしょうゆ。濃厚なトロ味と独特の香りが特徴です。寿司、刺身などの卓上用をはじめ、せんべいなどの加工用にも使われます。



さいしこみ 再仕込しょうゆ

山口県を中心に、山陰から北九州地方にかけて造られています。仕込みの際に、食塩水の代わりに生しょうゆを用い、色・味・香りとも濃厚なしょうゆです。



しろ 白しょうゆ

愛知県磐南市で生まれた、淡口しょうゆよりさらに淡いしょうゆです。独特の香りと強い甘味で、吸物や茶わん蒸し、せんべい、漬物などに使われています。



いろいろあるよ! しょうゆの効果

静菌効果

しょうゆには適度な塩分やアルコール、有機酸などが含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり、死滅させたりする効果があります。佃煮などは、この効果を利用して日持ちをよくしています。



簡単レシピ!

かつおの漬け丼(4人分)

- 溜しょうゆ(大さじ3)、みりん(大さじ3)、しょうが汁(小さじ1/2)を混ぜ、魚の刺身(300g)を10分漬ける。
- ごはんの上にごまと千切りにした青じそを散らして、漬けた刺身をのせて完成!

加熱効果

しょうゆの中のアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が加熱により反応を起こすと芳香物質ができた香ばしい香りが立ち、美しい照りを出します。



【調理例】照り焼き、蒲焼き、焼き鳥など

簡単レシピ!

スペアリブのオレンジ風味(4人分)

- こいくちしょうゆ(150ml)、オレンジマーマレード(150ml)、オレンジジュース(50ml)、白ワイン(50ml)、しょうがのみじん切り(1片分)、こしょう(少々)を鍋に入れ弱火にかけ少し煮詰めて、豚スペアリブ(1.5kg)を漬けて1時間置く。
- 180℃に熱したオーブンに入れ、途中漬け汁を数回ハケで塗りながら、豚肉に火が通るまで焼く。

相乗効果

しょうゆの中のグルタミン酸と、かつお節の中のイノシン酸が働きあうと、深い旨みが作り出されます。



【調理例】そばつゆ、天つゆなど

編集後記

前回のぱくぱく通信から日本の伝統調味料について取り上げています。今回は第2弾として、しょうゆに注目してみました。現在の食生活を振り返ってみると、80%以上が輸入食品であり、何でも手軽に食べられるようになってきました。その中で私たち調理部会は、地産地消や和食の持つ力を大切に考えて、和食を中心とした給食を作っています。

今回の編集にあたり、改めて日本の伝統調味料のすばらしさを学びました。これからも子どもたちの健康を願って、手間や時間を惜しまず、食事づくりに励みたいと思います。