



ぱくぱく通信



第18号

令和3年8月発行
浜田市保育連盟
調理部会

食育から生まれる子どもの笑顔

浜田市保育連盟 調理部会長 三浦 紀子

「きちんとお箸持とうね」「よく噛んで食べてね」と誰もが子どもの頃に言われた経験があると思います。私事です。幼い頃親に言われ続けたおかげで、箸の持ち方には自信を持てる大人になれたかな?と思っています。

食育は難しく考えず、まずは食べる物や食べることに興味を持ち、食に関する知識や箸を自然に身に付けることが一番大切だと思います。

お箸を上手に使えた時に見せる『得意げな笑顔』

絵本で見た食材を給食の中に見つけた『ワクワクした笑顔』

食育から生まれる、子どもたちの『キラキラした笑顔』が、調理担当者の大きな喜びでもあります。

ご家庭でも食卓を囲んで、その日の出来事を子どもたちが目を輝かせて話しているのではないのでしょうか?そのような時には是非耳を傾けて、食について話す時間を楽しんで頂ければ幸いです。

昨今のコロナウイルスの影響により、従来のような行事・活動が難しくなっている状況下ではありますが、各園で知恵をしぼり工夫をしながら食育活動を行っております。

また、浜田市保育連盟では独自の献立作成や、研修会の参加や開催により、資質向上を目指して取り組んでおります。

今後も保育園(所)における食育活動にご支援を賜りますようお願い申し上げます。



浜田市食育推進計画のテーマ 『調理のできる人づくり』

浜田の食文化を伝えましょう

浜田の食文化を伝えましょう

海や山の郷土料理をご紹介します。

とびうおのさつま揚げ



材料(4人分)

とびうおすり身	150g
卵	15g
片栗粉	10g
しょうが(おろし)	1g
みそ	12g
ごぼう	15g
人参	15g
ねぎ	5g
揚げ油	適量

作り方

- 1 ごぼうはささがき、人参は短冊、ねぎは小口切りに切る。
- 2 具材すべてをよく混ぜ合わせる。
- 3 180℃に熱した油に一口大に丸めた②を入れ揚げる。

あご団子のつみれ汁



材料(4人分)

とびうおすり身	150g
卵	15g
片栗粉	10g
しょうが(おろし)	1g
だし汁	600ml
玉ねぎ	100g
花麩	10個
ねぎ	適量
みそ	30g

作り方

- 1 すり身、卵、片栗粉、生姜をよく混ぜる。
- 2 花麩は水で戻し絞っておく。
- 3 鍋でだし汁をとり、玉ねぎを入れる。
- 4 玉ねぎが柔らかくなったら、だし汁を煮立たせ①を落とし入れ煮る。
- 5 花麩を加え、みそを溶く。
- 6 最後にねぎを散らす。

角寿司



材料(4人分)

米	4合	ごぼう	60g
A { 酒	適量	人参	40g
だし昆布	10cm角	干し椎茸	10g
B { 酢	大さじ5	砂糖	大さじ2/3
塩	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2	みりん	大さじ2/3
寿司の飾り	黄色……ひし形に切った薄焼き卵・錦糸卵・コーン・ゆずの皮	だし汁	1カップ
	緑……人参の葉・山椒の葉・枝豆		
	ピンク……桜でんぶ・甘く煮た金時豆		

作り方

- 1 米はといでざるにあげておく。
- 2 干し椎茸は水に戻しておく。
- 3 ごぼう・人参はささがきにし、干し椎茸は薄切りにして具材は細かく切っておく。
- 4 ③の具材をだし汁・醤油・砂糖・みりんで煮汁がなくなるまで煮る。
- 5 Aで米を炊き、Bの合わせ酢と混ぜ寿司飯を作る。
- 6 丸めた寿司飯を木杵の半分まで入れ④の具材をおき、その上に寿司飯を詰める。
- 7 木杵から押し出した寿司の上に飾りをする。

だして何?



時短でできるだしのあれこれ

昆布、かつお節、いりこ、干しいたけなどの素材を煮出した汁のこと!
煮込み料理の肉や野菜のうまみも「だし」です。

「薄味でおいしいものを食べさせたい・・・」でも毎日忙しい中、だしを取るのは大変ですよね。そこで今回は、簡単にできるだしを紹介します。だし汁は、お吸い物やみそ汁、煮物や鍋や炒め物、うどんやそばのつゆ、炊き込みご飯やだし巻き卵などいろいろな料理に使えますよ!!



かつおだしの作り方

材料

水……………500ml
かつお節…12g(かつお節4gパックを3袋)

作り方

- 1 ポットに茶こしをセットしてかつお節を入れる。
- 2 沸かしたての熱湯を①にそそぐ。
- 3 そのまま5分おいて、冷める前にかつお節を取り出す。
※そのままにしておくと雑味がでます。



簡単昆布水の作り方

材料

水……………500ml
昆布……………10g

作り方

- 1 ポットに昆布を入れる。
はみ出す場合は二つ折りにする。
※昆布は細かく切るとネバネバが増すのでなるべく切らずにポットに入れる。
- 2 水を①にそそぐ。
- 3 ポットにフタをしたら冷蔵庫に入れ、一晩置いておく。



合わせだしの作り方

材料

水……………500ml
昆布……………10g
かつお節…12g(かつお節4gパックを3袋)

作り方

- 1 ポットの茶こしを外して、底に昆布を敷く。
- 2 茶こしをセットしてかつお節を入れる。
- 3 沸かしたての熱湯を②にそそぐ。
- 4 フタをしてだしが出るまで2~3分まち、かつお節と昆布を取り出す。



野菜だし(ベジブロス)の作り方

材料

水(野菜が浸かる程度)
料理で出る野菜の切れ端
(玉葱の皮や芯、キャベツや白菜の芯、人参の皮やヘタ、きのこの石づき等)

作り方

- 1 野菜の切れ端をよく洗い、鍋に入れる。
ひたひたの水を入れて火にかける。
- 2 煮立ったら弱火にし、20~30分煮汁が色付くまで煮る。
- 3 ザルでこす。

※すてないで!!!



だしをとった後のかつお節や昆布は、砂糖としょう油で煮て佃煮に!!

野菜だしは、スープやカレーなどの水かわりに使うと味に深みが出ますよ♪