

前回は5つの郷土料理クイズを出題しました。食べてみたいものやもっと調べてみたい郷土料理はありましたでしょうか。今回は、上丸子小学校の先生方の出身地である好きな郷土料理を聞いてクイズを作りましたので家庭でお子さまと一緒に考えてみてください。

1. 私たちの住んでいる日本では、地域ごとに地元の食材を使ったさまざまな料理があります。そのような料理の事を郷土料理と呼んでいます。

日本各地の郷土料理をクイズ形式で出題します。クイズに答えその料理の都道府県が分かったら地図に色をぬりましょう。(地図は前回の給食だより番外編③にあります)

クイズ郷土料理

- 新鮮な魚に味噌や薬味野菜を入れ、包丁で粘りが出るまで叩き焼いた料理の名前はなんでしょう。
① さざん焼き ② さんが焼き ③ さざえ焼き
- 味噌仕立てでかぼちゃなどの野菜と一緒に煮込む麺料理はなんでしょう。
① ほうとう ② おっきりこみ ③ 味噌煮込みうどん
- この地方ではお祝いなどで食べるちらし寿司のことを別の名で呼んでいます。その名はなんでしょう。
① まんま飯 ② もぶる飯 ③ まぜ飯
- とろみのあるという意味でたくさんの食材を薄いしょうゆ味のだしで煮たもの。それはなんでしょう。
① ぶた汁 ② けんちん汁 ③ のっぺい汁
- 太い麺と豚肉や魚介類、そしてたくさんの野菜を使用した麺料理。
① サンラータン ② 五目そば ③ ちゃんぽん

2. ふだんから食べている野菜や果物は育つ段階で花を咲かせます。写真を見てなんの食物か当ててください。

なんの花でしょう

ヒント

- 空に向かって、さやがぐんぐん伸びることから、この名前がつけました。
- ふわふわのベットの中にいます。
- 鉄分と食物繊維がたくさん含まれています。



クイズ郷土料理 こたえ

- ②さんが焼き (千葉県) 焼かないものは、なめろうと言います。
- ①ほうとう (山梨県) 幅広で太めに切った麺を茹でず具材と一緒に煮込みます。
- ②もぶる飯 (愛媛県) もぶるとは混ぜるという方言で、もぶりすしとも呼ばれています。
- ③のっぺい汁 (新潟県) 里芋で自然なとろみをつけます。
- ③ちゃんぽん (長崎県) はんぺんと呼ばれる色のついたかまぼこを使用しています。

なんの花でしょう こたえ

そらまめ (そらまめは、わたの中できれいに並んでいます。)

校長先生は、ご両親の出身である郷土料理「ほうとう」が好きとのことです。給食でもアレンジして提供しています。



このところの雨で気持ちがどんよりしてしまいがちですが、そんな時こそしっかり食べて体力をつけ元気で過ごしたいと思います。そこで、今回は丼もので給食でも提供する頻度が高くお肉と野菜と一緒に食べられるピビンバをご紹介します。レシピは、少し甘めの仕上がりになっていますので豆板醤を加えたりとご家庭でアレンジして下さっていいと思います。

【ピビンバ】 材料(4人分)

肉・豚こま肉200g(料理酒大さじ1杯としょうゆ大さじ1杯で下味をつけておく)

・たけのこ水煮60g ・きざみにんにく少々 ・炒め油

A 砂糖小さじ1と1/2杯、しょうゆ小さじ2杯、水溶き片栗粉

野菜・長ねぎ2cmくらい ・もやし1袋 ・にんじん1/4個 ・ほうれん草または小松菜1/4束 ・炒め油

B 砂糖小さじ1杯、しょうゆ大さじ1杯、ごま油少々、ラー油少々、水溶き片栗粉、白いりごま少々

作り方

- ① あらかじめ豚肉は下味をつけておく。たけのこ、にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ② フライパンに油、にんにくを入れ火にかけて香りが出たら下味をつけた豚肉を入れて炒めたけのこを加え、炒めたら砂糖としょうゆで味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。
(水分が少なくとろみをつけるのが難しい場合は、味を整える時点で少し水を加えておくとよい)

- ③ 鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、もやし、にんじん、ほうれん草を茹でる。

(もやしとにんじんは一緒に入れ、ほうれん草は時間差で入れる。)

- ④ フライパンに油をひいて、茹でた野菜(絞らずそのまま)を入れて炒め砂糖、しょうゆで味をつけ、ごま油とラー油を回し入れ水溶き片栗粉でとろみをつけて最後に白いりごまをちらす。

- ⑤ 器にご飯、野菜、お肉を順に盛り付けたら出来上がり。



食材を油で揚げない、ご家庭で簡単に出来る調理員さんのアレンジメニューをご紹介します。南蛮づけのたれは、魚や肉にとっても合いさっぱりと食べられますので是非お試しください。

【揚げないししゃも(とり肉)の南蛮づけ】

・ししゃも8尾(または鶏むね肉1枚) ・玉ねぎ1/4個 ・にんじん1/5本 ・しょうが少々 ・料理酒少々

A 水大じ2杯、砂糖小さじ1杯、しょうゆ小さじ2杯、酢小さじ1/2杯、豆板醤少々、ごま油少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライス、にんじんとしょうがは千切りにする。(ピーマンを入れると色どりが良い)
- ② 鍋にAの調味料を入れて火をかけ沸騰したら②を入れ煮る。
(電子レンジの場合は、耐熱コンテナや耐熱ボールに②とAと入れふんわりフィルムラップをかけ5分加熱)
- ③ ししゃもは、オーブントースターかグリルで焼く。最初アルミホイルかぶせて途中ではずす。
(とり肉は、カットし料理酒をもみ込んでから片栗粉をつけ油を敷いたフライパンで両面を焼く。)
- ④ ③に②をかけてからめてしばらく置くと味がしみ込み出来上がり。



別紙にて中原区の栄養教諭の方々が作成した食育だよりを掲載しています。是非、参考になさってください。