

コロナの影響でいろいろな場所へ行くことが難しいこの時期に、ご家庭でお子さまと一緒に出来る食に関するクイズを2つご紹介させていただきます。

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。給食でも郷土料理をアレンジしたメニューがあります。

毎回、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。(地図は別紙にあります)

クイズ郷土料理

- 「ずんだもち」に使われている豆はなんでしょう。
① そらまめ ② あずき ③ えだまめ
- 「深川めし」の材料に欠かせない買はなんでしょう。
① はまぐり ② かき ③ あさり
- 「ジンギスカン」は、何の肉が使われているでしょう。
① うし ② ひつじ ③ しか
- 「ゴーヤチャンプルー」のチャンプルーとは、どんな料理法でしょう。
① 炒め物 ② 煮物 ③ 揚げ物
- 「きしめん」の特徴はなんでしょう。
① とてもほそいめん ② たいらなめん ③ みじかいめん

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

- ・毎年、5月頃になると新芽がでてきて葉っぱをつんで蒸したりもんだりします。
- ・ウーロン茶や紅茶は仲間です。



クイズ郷土料理 こたえ

- ③えだまめ(宮城県) だだちやまめとも呼ばれています。
- ③あさり(東京都) あさりのむき身を炊き込んだごはんです。
- ②ひつじ(北海道) 野菜と一緒に焼いて食べる料理です。
- ①炒め物(沖縄県) 豆腐を使った炒め物。ゴーヤは、にがうりのことです。
- ②たいらなめん(愛知県) 薄くひらたいのが特徴の美味しい麺料理です。

なんの花でしょう こたえ

お茶(お茶にはカテキンといって殺菌作用がある成分が含まれています)

作ってみたい給食のレシピやご家庭での給食アレンジメニューなどを募集しています。

また、食育としてご家庭で実施していることがあれば教えてください。



毎日の料理作りは大変で献立を考えるだけでも頭を抱えるのではないのでしょうか。そこで、お子さまと一緒に楽しく作れるメニューをご紹介します。

今回は、新じゃがいもが美味しいこの時期に是非作って欲しい給食人気メニューです。調味料はご家庭でアレンジして下さっていいと思います。

【ミートポテトのチーズ焼き】 材料(4人分)

- ・豚ひき肉 160g ・にんにく少々 ・たまねぎ 1/4個 ・にんじん 1/6本
- ・じゃがいも 2個・トマト水煮缶 1/2缶・とろけるチーズ 20g・パセリ少々・粉チーズ少々
- ・ルー (油 大さじ1杯・小麦粉 大さじ1杯)
- ・炒め用油、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース

作り方

- ① にんにくとパセリはみじん切り、たまねぎとにんじんは短冊切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
- ② ルーを作る。(鍋に油と小麦粉を入れ火にかけ、ヘラで混ぜながら焦げないようにする。)
*電子レンジで作る場合は、油と小麦粉を耐熱容器に入れ 600W で 1分加熱する。
容器を取り出し混ぜたら 30秒加熱する。これを 2回繰り返したら出来上がり。
- ③ 鍋に油・にんにくを入れ火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎ・にんじん・トマト水煮・じゃがいも・水を加えて煮込む。
- ④ アクをとったら、塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソースで味を調えルーを加えて最後にチーズを入れ溶かす。
- ⑤ 耐熱皿に移しパセリと粉チーズをふり、180度のオーブンで5～10分焼けば出来上がり。

給食献立ではありませんが、みそ味で素朴な味の調理員さんおすすめ簡単メニューもご紹介します。

【和風ミートローフ】 材料(6人分)

- ・豚ひき肉または鶏ひき肉 400g ・長ねぎ 1本 ・卵 1個 ・パン粉 40g
- ・みそ大さじ1と1/2杯 ・砂糖大さじ1杯 ・白いりごま小さじ1杯

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉、長ねぎ、卵、パン粉、みそ、砂糖を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
(ポリ袋に入れて混ぜてもよい)
- ③ 耐熱皿に②を空気が入らないように抜きながら敷き詰め上から白いりごまをふりかける。
ポイント：肉から肉汁が出るのでなるべく大きめの耐熱皿がよい
- ④ 1200Wのオーブントースターで最初の15分は焦げないようにアルミホイルをかぶせて焼き、その後アルミホイルをはずして15分焼くと出来上がり。カットして盛り付ける。
(焼き終わったら庫内で10分落ち着かせるとなお美味しい)



クイズ郷土料理

答えを記入し、都道府県の場所にも色をぬりましょう。

1.	13.	25.	37.
2.	14.	26.	38.
3.	15.	27.	39.
4.	16.	28.	40.
5.	17.	29.	41.
6.	18.	30.	42.
7.	19.	31.	43.
8.	20.	32.	44.
9.	21.	33.	45.
10.	22.	34.	46.
11.	23.	35.	47.
12.	24.	36.	

