

清水台幼稚園 4月 食育通信

ご入園・ご進級おめでとうございます。春のぽかぽか陽気の中、元気いっぱいの子どもたちの声が今にも聞こえてきそうですね。

新しいお友だちを迎えて、新年度のスタートです。初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。先生方やお友達と食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食時間を過ごして欲しいですね。



旬の食べ物図鑑



土筆 ~つくし~



つくし(土筆)は、全国に自生しているスギナの胞子茎の事で、草原や田畑近くなどに多くみられ、古くから親しまれています。ツクシとスギナは全く別の植物のように見えますが、フキノトウに対するフキのように、地下茎でつながっており、春にツクシが出て、その後スギナが次々に芽を出していきます。

全国各地に自生しており、草原や田畑近くに限らず、道路わきの植え込みなどでも気軽に採取できます。

つくしの旬は、全国で採れるため地方により時期に開きがありますが、九州の3月頃に始まり4月に本州で旬を迎え、更に5月初旬頃になると東北など北の地方が旬を迎えます。

また、つくしは和歌の世界でも季語として扱われ、現在もハウス栽培などはされていないので、まさに自然の中の春だけ楽しめる季節感あふれる食材の一つです。

取り扱い方と保存方法

* 袴を取り除く

つくしの食べられない部分、袴を取り除きます。袴はつくしの葉にあたるもので、茹でても繊維質で固く食べられません。爪でこの袴を取り除く作業がとても面倒なうえ、灰汁が爪の間に詰まり、後で洗ってもなかなか取れないので閉口してしまいます。

* 灰汁抜きと保存

つくしは灰汁が強いので、灰汁抜きをしなければなりません。一般的には沸騰した湯の中に入れ、3分から5分程度茹でて灰に上げ冷めます。保存したい場合は、この状態で保存袋に入れ冷凍します。

* 選ぶポイント

つくしは頭の部分がしっかりと締まっていて、まだ胞子を散らしていないものを選びます。

開いてしまっているものは枯れる手前で、茎も痩せてしまっています。また、袴と袴の間隔が短い物の方が成長過程にあるもので美味しいです。

* つくしの美味しい食べ方 *

- ・定番のお浸しに！
- ・卵とじやつくだ煮に。
- ・季節感を味わうという意味で、茶碗蒸しのトッピングや、魚のポワレに添えたり。
- ・春の山菜天ぷらなど。
- 天ぷらの場合は灰汁抜きをせず、袴を取り除くだけでそのまま衣を付けて揚げます。

Let's cooking!!

◎材料 [6個分]

- ・バター 30g
- ・砂糖 大さじ1
- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ3
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・桜の塩漬け 適宜

◎作り方

- ① ボウルで常温に戻しておいたバターを泡立て器ですり混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜあわせませす。
- ② ①に卵と牛乳を加え、よく混ぜあわせませす。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ゴムべらで混ぜあわせませす。
- ④ 水に浸しておいた桜の塩漬けの軸を取り除き、適当に花弁をばらし、シリコンのドーナツ型に散らして加えておきます。
- ⑤ ④のドーナツ型に③の生地を流し、180℃に予熱したオーブンで15分焼いて出来上がり♪

ほんのり
ちの気分~



てくらの焼きたーなっ