

清水台幼稚園 食育通信 H26.1

新年明けましておめでとうございます。底冷えする寒さが一段と身にこたえるようになり、冬も本番！といわんばかりの日が続いています。お正月のお休みでお出かけも多くなり、普段と違う経験ができ、日本の伝統文化にふれるよい機会を過ごせたのではないのでしょうか。

お正月にいただくお料理のひとつに「おぞうに」があります。おぞうにとは、野菜などと一緒におもちが入った汁物のことです。おもちが昔からおめでたい時に食べるもので、おぞうには1年の始まりに、その年がいい年になるよう、願いを込めて食べる料理といわれています。

“おぞうに”のおもちはまる？しかく？

日本を半分にして(紫の点線)、西は「丸餅」、東は「角餅」と、お餅のかたちにも違いがあります。



このように「おぞうに」は、地域くらが楽しめる料理です。おもちを焼かずに入れ、具といっしょに煮込む地域もあれば、おもちを焼いてから入れる地域もあります。また、あんこが入っている「あんもち」をおぞうにに入れる地域もあります。

かつおや昆布などと醤油で作る、あまし仕立てのもの。味噌を使い白味噌仕立てのものや、赤味噌仕立てにしたもの。せんさいのような小豆仕立てのもの。その他にも、くろみだれをつけて食べるものなど様々です。

“おぞうに”のおだしはどんな味??

旬の食べ物図鑑

いちご

いちごは、バラ科の多年草の一種で、オランダイチゴ属に含まれます。ところで、このいちご、赤い可愛い姿をしています。この食べている部分、実は果実ではないと言う事は知っていますか？この部分は花びらや雄しべ・雌しべ、がくなどがつく花托という部分が発達したもので、本当の果実はその周りにある胡麻のような粒々、一つ一つなのです。

いちごの主な品種は、かつては東の「女峰」、西の「とよのか」と言われるほど、この2種がほとんどでした。今では世代交代が進み、現在市場に出回っている主な品種は非常に増えています。大粒のいちごに人気があるようで、「アイベリー」や「あまおう」などの大粒品種や、それをもとに作られた新しい品種が多くみられます。

国内で最も多くいちごを生産しているのは「とちおとめ」や「スカイベリー」を生産する栃木県です。次いで「あまおう」で有名な福岡県、そして「ひのしずく」などの熊本県、「さちのか」の長崎県、「紅ほっぺ」「章姫」で知られる静岡県、「アイベリー」「ゆめのか」の愛知県、「さがほのか」の佐賀県と続きます。

- * **ビタミンCが豊富**
皮を剥いたりする手間もなく、水洗いで手軽に食べられ、量もある程度摂取できるので、ビタミンCの摂取に適しているといえます。ビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。
- * **“赤い”いちごのアントシアニン**
いちごのトレードマークといえる、あの赤色は色素のアントシアニンによるもの。アントシアニンは、活性酸素を減らし、がん予防に効果があります。

Let's cooking!!

お餅で作る かんたん手作りおかし

◎ 材料 [20枚分]

- しゃぶしゃぶ用もち 20枚
- A { 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 焼き海苔 適宜

◎ 作り方

- オープンシートを敷いた天板にしゃぶしゃぶ用もち(薄く切ったお餅でもOK)を並べ、100°Cに熱したオープンで約8~10分加熱して乾かします。
- Aのしょうゆとみりんを混ぜ合わせて炙を作り。焼きのりが大きい場合は帯状に切りましょう。
- 焼き網を熱し、もちを弱火でゆっくり焼いて両面に焼き色をつけ、Aの炙をはけで塗り、サッと乾かします。
- 数枚のおかきにのりを巻き、出来上がりです。