

日曜日	こんだてメッセージ 1月	
7 木	ポトフはフランスの家庭料理の一つで、大きめに切った野菜やお肉をじっくり煮込んだ料理です。本来はスープと具は別々に盛りつける料理で、お肉や野菜を切り分けてマスタードや塩を添えて頂きます。給食では温かいものを食べて欲しいので、普通の汁物のようにお椀に盛りつけて、温かいスープと具と一緒に食べて下さいね。	
8 金	今日はお正月を意識した行事食です。お雑煮は地方によって関東風のお吸い物や関西風の白味噌のお味噌汁などの種類があり、具も様々です。今日は関西風のお雑煮で、丸いお餅と金時人参、大根や里芋などの具が入っています。皆さんのお家のお雑煮はどんなお雑煮ですか？お餅はよくかんで食べて下さいね。	
12 火	キウイフルーツにはたくさんのビタミンC、カリウム、ビタミンE、食物せんいが含まれています。ニュージーランドでたくさん栽培されていて、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に見た目が似ているのでこの名前が付けられました。日本でも栽培されていて、和歌山県は全国で第3位の生産量を誇ります。	
13 水	味噌けんちん汁に入っている大根、里芋は九度山町で収穫されたものを使用する予定です。里芋には独特の「ぬめり」があり、病気の予防、たんぱく質の消化・吸収を助けるなどのほたらきがあります。	
14 木	今日の大豆のサラダには大豆の他にコーン、胡瓜、細かく刻んだたまねぎが入っています。夏場はマヨネーズを使わない手作りドレッシングであえてあっさりとした味に仕上げますが、冬場はマヨネーズを使って少ししっかりと濃厚な味に仕上げています。	
15 金	今日の梅干しは給食センターで漬けた小梅の梅干しです。6月から漬けはじめたこの梅干しは、小梅5kgに塩を200g、氷砂糖を500g入れて漬け、後からシソの葉を加えて赤い色をつけて…というふうじにじっくり時間をかけて漬けられました。給食センターでは毎年、地元産の梅を使って梅干しを漬けています。	
19 火	今月も九度山町で収穫された白菜を使用する予定です。今日はクリームシチューに白菜をたくさん使っています。白菜は和風の煮物にも、今日のような洋風の料理にも合い、鍋や和え物、漬け物などにも使われる万能野菜です。	
20 水	今日の給食にも町内で収穫された白菜や大根を使っています。地域で生産されたものを地域で消費する、「地産地消」という言葉を知っていますか？地域でとれた野菜はすぐに私たちのものに届くため新鮮で安く、作ってくれた方がよく分かるため安心できるという風の良いところがたくさんあります。皆さんが地域の野菜をすすんで食べることにより農家の方もまたすすんで作って下さるようになります。	
21 木	いかりん揚げは、いかにしょうゆなどで下味をつけて、かたくり粉をまぶして揚げて、甘いタレをかけてごまをふってあります。お菓子のかりんとうに似ていることからこの名前がつけました。	
22 金	高野豆腐の酢豚は、高野豆腐を豚肉に見立てて作りました。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作った物で凍り豆腐とも呼ばれます。良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、脂肪は少ないヘルシーな食材です。	
25 月	今日から給食週間です。今日は和歌山県の郷土料理や、地域で作られた大根や旬の小松菜を取り入れた献立です。鯨は和歌山県の太地町で捕獲されていて、皆さんにもおなじみの食べ物ですね。小松菜は昔、和歌山県を治めていた将軍吉宗に献上された（贈られた）野菜で、そのときに小松菜という名前がついたそうです。	
26 火	ハンバーグはドイツのハンブルクが発祥と言われていて、はじめはタルタルステーキと呼ばれていました。その後アメリカに伝わり「ハンブルクステーキ（ハンバーグステーキ）」と呼ばれるようになったそうです。またドイツでは、ジャーマンポテトのようなベーコンとじゃがいもを炒めた料理がよく食べられています。	
27 水	今日も地域に伝わる郷土料理「豆腐の粉の煮物」を取り入れています。高野豆腐を切るときに出た切りくずを、地域で取れる野菜と一緒に煮た豆腐の粉の煮物は、食べ物を大切にしていた昔の人の知恵から生まれた料理といえます。豆腐の粉の煮物の作り方をメッセージの下に載せていますので是非見て下さいね。	
28 木	フィッシュ&チップスはイギリスの料理で、オーストラリアでも食べられています。ホキやタラなどの白身魚に衣をつけて揚げ、棒状に切ったじゃがいもを揚げたものを添えた料理です。	
29 金	今日のカレーライスは大根や白菜が入っている「冬野菜カレー」です。和風のだしを使いソースの代わりにしょうゆを入れている、いつもより優しい味の和風カレーです。	

豆腐の粉の煮物の作り方 ～郷土料理を味わってみて下さい～

【材料】(4人分)

鶏もも肉 40g さとう 小さじ1
 小松菜 100g しょうゆ 大さじ1
 白菜 200g 酒 小さじ1と1/2
 にんじん 40g 和風だしの素 1g
 油揚げ 20g
 豆腐の粉 40g
 水 240ml

【作り方】

- ①鶏もも肉は細切りに切る。
- ②小松菜、白菜、にんじん、油揚げを干切りに切る。
- ③油揚げは油抜きをする。
- ④小松菜は一度ゆでてアクをとる。
- ⑤鍋に油(分量外)を入れ鶏肉をよく炒める。
- ⑥⑤に野菜、油揚げを加え炒める。
- ⑦煮立って野菜の水分が出てきたら豆腐の粉を加える。
- ⑧焦げ付かないように水分を調節しながら入れ、調味料を加える。

豆腐の粉はスーパーでも売っています。この分量通りでなくてもいつもご家庭で作られている白菜などの煮物に加えていただくと、そのお家のオリジナルの豆腐の粉の煮物のできあがりです！