

2014年1月

日曜日	項目	内容
9 木	お節料理	あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？お正月にはお節料理が定番ですが、お節料理に入っている食べ物にはそれぞれ意味があります。「ぶり」は出世魚の1つで、成長するにつれて名前が変わる魚です。それにあやかるためにいただきます。お煮しめの中の「れんこん」は先が見通せるように、「こんぶ」は「よろこんぶ」といって、いいことがたくさんあるようにという願いがこめられています。お雑煮は関西風に、白みそ仕立て、丸いおもちをいれています。今年1年元気に過ごせるといいですね。
10 金	シチュー	そろそろお節にも飽きてきました。今日は寒い冬にはあったまる「クリームシチュー」です。さて、日本でよく食べられるシチューには、ビーフシチューとクリームシチューがあります。ビーフシチューには言わずもがな「牛肉(ビーフ)」がし、クリームシチューには「鶏肉」「豚肉」「魚介類(シーフード)」がメインに使われます。ですが、皆さんが食べなれているとろみのついたシチューは、日本で生まれたものだそうです。特に「クリームシチュー」というのは日本で作られた造語だそうです。海外では日本食として紹介されているということには驚きですね。
14 火	スパゲティ	スパゲティは「デュラムセモリナ粉」という小麦粉から作られています。小麦粉は、たんぱく質含量の違いから、薄力粉、中力粉、強力粉に分類されます。麺の菌ごたえにはたんぱく質の量が大きく関わります。たんぱく質の量が少ない薄力粉は麺には向きません。うどんを作るときには中力粉を使い、パンを作るときには強力粉を使います。スパゲティに使われる「デュラムセモリナ粉」というのは「デュラム小麦を粗引きにした粉」です。たんぱく質含量が多いので、独特の食感が味わえます。
15 水	ほうれん草	ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒くなると、ビタミンC、E、ベータカロテンの量が多くなり、栄養価がグンとアップします。そして、甘みも増すので、これからの時期はどんどんおいしくなる野菜です。
16 木	磯辺揚げ	「磯辺揚げ」とは、磯(海)の香りをつけた揚げ物です。今日は、青のりを天ぷらの衣に混ぜてあげています。青海苔は、緑色をした海苔で、粉々にして衣に混ぜると、緑色の天ぷらになります。海苔のいい香りがしますよ。
17 金	おにぎりの日	今日は「おにぎりの日」です。平成7年に阪神大震災が起きて、神戸や阪神間の街では水道やガス、電気が止まってしまったり、食べ物を調達したりすることもできなくなりました。全国からの支援により、救援物資として「おにぎり」がたくさん届けられたことから、1月17日を「おにぎりの日」とされています。また、全国からボランティアの方々がたくさん来てくださって、「豚汁」が振舞われました。今日は、元に戻りつつある街と、豊かな食事に感謝しながらいただきます。しょう。
20 月	ぼんかん	きょうから、3日連続で「かんきつ類」が登場します。かんきつ類とは、「みかん」などの果物の仲間のことを指します。英語に訳すときには「シトラス(citrus)」です。甘酸っぱい香りが特徴の果物です。今日のぼんかんは、みかんよりも皮は分厚く、ごわごわした感触ですが、簡単に手でむけます。みかんと同じように甘い柑橘類です。
21 火	レモン	きょうは、揚げた鶏肉にレモン風味のタレを絡めたレモン漬けです。レモンも昨日のぼんかん同様、かんきつ類の1つです。ラグビーボールのような形が特徴的です。レモンにはあまり甘い糖分が含まれていないので、とつてもすっぱいです。みかんのようにそのまま食べる、というよりは、揚げ物に添えて香りを楽しんだり、砂糖やはちみつと混ぜて飲んだり、料理やお菓子に使うことが多いです。
22 水	ゆず	3つ目のかんきつ類は、ゆずです。12月の給食よりも紹介しましたが、ゆずには風邪に良い成分が含まれています。ビタミンCには細胞を日々新しくする働きがあり、熱によって壊れた細胞を修復するのに役立ちます。また、皮に含まれるリモネンという精油成分には、血行を促進する働きや抗菌作用があり、冷え性や風邪の予防に効果的です。レモンと同様に、そのまま食べるにはとつてもすっぱくて、料理やお菓子によく使われます。

23	木	スーミータン	スーミータンは中国のコーンスープです。漢字で書くと「粟米湯」と書き、「粟米＝とうもろこし」「湯＝スープ」という意味です。このスープは、クリーム状にすり潰したとうもろこしと、粒々のとうもろこし両方を使っていて、意外にたっぷりとうもろこしを使っています。とうもろこしの甘みで、塩の量も少なくすむし、食物繊維もたっぷり取れる体に優しいスープです。
24	金	がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 1	1月24日からは学校給食週間として、ちょっと話のネタになるような給食に取組みます。 第1日目の今日は、明石・淡路地域の料理です。明石や淡路では魚がたくさん取れます。中でも、明石のタコは身がしまつてとてもおいしいと評判です。そして、淡路の玉ねぎは、多くの有名な料理店でも使われる、とても甘みの強い玉ねぎです。そして、キャベツは明石でよく栽培されていて、今の時期は畑にはたくさんさんのキャベツが植わっていますよ。わかめは、鳴門や三陸沖のものが有名ですが、今日は淡路産のものをお願いしています。
27	月	がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 2	第2日目の今日は、ソチオリンピックにちなんでロシア料理です。ボルシチは、牛肉と野菜をトマトと一緒に煮込んだものです。ピーツという赤カブも加えることによって、より赤く仕上がります。オリヴィエサラダは、ポテトサラダです。ピロシキという揚げパンと一緒に完璧なロシア料理でしたが、給食ではコッペパンをあわせています。ロシアはとても寒く、食糧事情もよくなかったことから、食は貴重なもの、という意識が強くなるそうです。食材を無駄にすることなく、すみずみまで活かすという、今で言うエコクッキングの精神が根付いている国といえます。冬季オリンピックは2月7日(金)から17日間行われます。スキー、スケート、カーリング等、全7種98種目の競技があります。みんなで応援しましょう！
28	火	がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 3	第3日目の今日は、篠山地域の料理です。とふめしは、篠山の栄養士さんから教えてもらった郷土料理です。豆腐、鯖缶といろいろな野菜をいり煮にして、ご飯にのせて食べます。ぼたん汁は、篠山の冬の味覚といっても過言ではない「いのしし」を使った汁物です。イノシシの肉は、赤い身の部分と、白い油のコントラストがはっきりしていて、ぼたんの花のように見えることから「ぼたん肉」と言われています。ちなみに、「桜肉」というのは「馬肉」を指します。
29	水	がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 4	第4日目の今日は、ベトナム料理です。フォーガーは、麺の料理です。フォーは、米の粉で作った平たい麺、ガーは鶏肉という意味です。なので、鶏肉の入った汁そば、といったものです。そひて、ソムタムはベトナム風のサラダです。フォーガー、ソムタムともに共通の調味料を使っています。「ナンプレー」という魚から作ったお醤油です。独特の香りがありますので、給食では日本のお醤油と半々にして使いますが、ナンプレーによって南国風の味になると思いますので、楽しみにしててくださいね。
30	木	がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 5	がっこうきゅうしゅうかんさいご 学校給食週間、最後の日です。今日は但馬地域の料理です。但馬地域とは、兵庫県北部の地域を指します。山口県を除いて、兵庫県は唯一、瀬戸内海と日本海を持つ県です。瀬戸内と日本海ではとれる魚が違います。ハタハタも日本海でとれる魚で、漢字で書くと「魚へんに雷」と書きます。雷のなる時期によくとれるからだそうです。そして、日本海では「松葉ガニ」がとれます。今日はそれを酢の物でいただきます。 5日間に渡って、いろいろな料理を体験していかがでしたか？また、感想を聞かせてくださいね。
31	金	あつあ 厚揚げ	厚揚げは、豆腐を水切りして、ぶ厚く切ったものを揚げています。豆腐は柔らかくて形が崩れやすいですが、厚揚げは外側が堅くなっているので崩れにくく、味も絡みやすくなっています。油で揚げているため、豆腐よりも脂肪が多くなりますが、調理の前にはお湯をかけて油抜きをすると余分な油が落ちるとともに、より味が染み込みやすくなります。