



ごはん まあだ!?

令和5年度 8号 朝倉郡学校給食会

12月になり、寒さが身に染みる季節となりました。今年も残すところあと少し！体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけていきましょう。

日本の食文化～年末年始編～



何気なく給食や家庭で味わっている郷土料理や行事食。12月から1月まで多く登場します。郷土料理や行事食の意味やいわれを知り伝えていくことは、日本の食文化を大切にすることにつながります。

冬至は、かぼちゃを食べて無病息災を願います。他にも「ん」がつく食べもの、人参、れんこん、寒天、ぎんなん、きんかん、うどんなどを食べ、「運盛り」をするともいわれています。

冬至



お正月の料理といえば「おせち料理」。それぞれの料理に、家族みんなが健康で明るい一年を送れますようにという願いが込められています。

またおせち料理には、「煮る」「焼く」「炒る」「炒める」「揚げる」「魚をしめる」「だしをとる」などの「和食」の調理技術が使われています。



おせち料理

「せり なずな すずな すずしろ ごぎょう はこべら ほとけのぞ」春の七草を刻んだおかゆを食べて、疲れた胃を休め、一年の健康を祈ります。

七草



年越しそば

そばは、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味があり、大みそかに細くて長いそばを食べることで、健康長寿を願います。



雑煮

雑煮は、年神様に供えたもちや里芋、人参、大根などを、その年の最初にくんだ「若水」と、新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのが始まりといわれています。もちの形や汁の味付け、具材の違いなどで100種類ほどあるそうです。



鏡開き



お正月のもちを下げ、木づちで割ってぜんざいや雑煮にします。「割る」とはいわず、末広がり縁起のよい言葉である「開く」といいます。

♪エフロンメモ♪

郷土料理をつくってみませんか？

だぶ



今回は、郷土料理の「だぶ」を紹介します。寒い冬には、体も心も温まりますよ。

【材料】4人分

- 鶏肉こま切れ・・・100g
- 生姜・・・5g
- 厚揚げ・・・1/4丁
- 里芋・・・2個
- 人参・・・1/3本
- 大根・・・60g
- ごぼう・・・1/2本
- れんこん・・・40g
- 干椎茸・・・2枚
- 板こんにゃく・・・50g
- 炒め油・・・適量
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・少々
- だし昆布・・・2g
- いりこ・・・10g
- 水・・・2カップ
- でん粉・・・少々

【作り方】

- ① だし昆布といりこでだしをとる。
- ② 干し椎茸は、水でもどしておく。
- ③ 厚揚げは熱湯をかけ1.5cmの角切りにする。
- ④ 板こんにゃくは下ゆでし、1cmの角切りにする。生姜はせん切り、その他の材料は1～1.5cmの角切りにする。(材料は大きさをそろえて切る。)
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑥ ⑤に①のだし汁、里芋以外の野菜、こんにゃくを入れて煮る。アクをとり、里芋を入れ、火が通ったら厚揚げを入れる。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑧ 水溶きでん粉でとろみをつけて、でき上がり

〈だぶについて〉

佐賀県から福岡県にまたがって伝承されている「だぶ」は、鶏肉と季節の野菜を入れて作る郷土料理である。煮くずれしやすい食材は使わずに、水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」とよばれるようになった。慶弔によって材料や切り方に違いが生まれる。仏事はこんにゃくを三角に切る。結婚やお祝い事などの慶事には、具材は四角に切り、花麩を使用する。

