

5月 食育だより

平成31年4月26日刊行

郷土料理 『そぼろ納豆』

「そぼろ納豆」は納豆に刻んだ切干大根を合わせて、醤油ベースの調味液に漬け込んだ、茨城県の郷土料理です。納豆の生産量が日本一で知られる水戸の伝統的なおかずのひとつです。切干大根のポリポリとした食感を楽しむことができます。

「そぼろ」とは、一般的に豚肉や鶏肉を茹でてほぐしたものを、ご飯にふりかけて食べるものだが、ここでは「細かく刻んだもの」という意味があります。そのため、「そぼろ納豆」と言ってもお肉が入っているわけではなく、納豆に細かく刻んだ切干大根が入っているので、「そぼろ納豆」と呼ばれています。他にも、「おぼろ納豆」や「しょぼろ納豆」と呼ばれているが、意味は同じです。

「そぼろ納豆」は、おかずとして食べるのが一般的な食べ方ですが、味がしっかりしているのでお茶漬けにして食べてもおいしいです。簡単に作れるので是非、作ってみてください。



◎ 郷土料理レシピ ◎

「そぼろ納豆」



材料(4人分)

- ・切干大根(乾)…8g
- ・納豆…3パック
- ・納豆付属のたれ
- 醤油…大さじ2
- 酒…大さじ1

作り方

- ① 切干大根は水で戻しておく。
- ② 鍋に●の調味料を加え、ひと煮立ちさせ、①を加えて軽く煮込む。
- ③ ②をよく冷まして納豆を混ぜ合わせる。
- ④ お好みで納豆のたれを加えたら完成！

★4月の食事風景★

新しいクラスになって1か月がたとうとしています。4月は、年少の食べられる量を把握したり、食事のマナーを身に付けるために、学年ごと、ランチルームで食事をしています。お箸やスプーンを上手に使うことが出来ず、悪戦苦闘している姿が見られますが、一生懸命食べています。また、年長は食後の掃除をしています。昨年度の年長から、掃除のやり方を伝授され、食べこぼしを拾ったり、テーブルや床を水拭きしたりと頑張っています。今後は異年齢での食事になります。年長を中心に下の学年の子のお世話をし、年少、年中は年長の食具の使い方や、食べ方などを見て、お互いに刺激を受けながら食事をしてほしいと思います。私たちも、子どもたちが色々な食材が食べられるように味付けや形態の工夫をしていきたいと思います。また、子どもたちの「食べる意欲」の更なる向上を目指して、楽しい食育を行っていきます。

★今年度の取り組み★

今年度は子どもたちに日本の料理を知ってもらいたいと思い、毎月の献立に一品ずつ、『郷土料理』を使った新メニューを取り入れていきたいと思っています。昨年度のかつお節の食育では、かつお節は日本の伝統的な食材であり、和食の基本であるだし汁は、日本の文化であるということ学びました。日本の伝統的な料理は全国各地に存在します。全国各地の伝統を取り入れて、様々な食の経験をしていくと共に、日本の文化をより深く知っていききたいと思います。

《5月の新メニュー》

★スティックカレーパン…食パンに、カレー風味のマヨネーズを塗ります。パン粉とパセリをふりかけて焼き、サクサクとした食感を出します。スティック状に切るのので、食べやすい形になっています。

★サクサクメロンパン…食パンに、メロンパン生地をぬって焼きます。メロンパンのように外はサクッと中はフワッと仕上げます。