

食育



NO.6

旬の食材の紹介 ～11月編～ 『ほうれん草』

霜に触れると甘みが増す。あえて寒い環境で栽培したものがチヂミほうれん草である。

栄養豊富な野菜の代名詞的存在。鉄分をはじめ、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、葉酸を多く含む、造血作用がある。

葉先が乾かないよう、湿らせた新聞紙で包んで保存するのがよい。

●ほうれん草は非常にたくさんのカロテンを含む。

βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られているが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に骨の形成や健康維持に役立つのである。



令和2年11月1日 練馬区立中村中学校発行



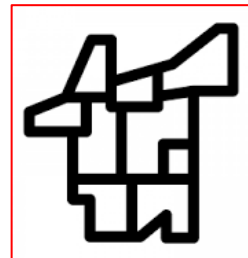
郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い（地産地消）、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く傳承されている地域固有の料理。あなたは、いくつ、郷土料理を知っていますか。

この秋、あなたが一番食べたい物は何ですか。秋は、実りの秋というほどに、おいしい食べ物がそろそろ季節です。

日本は四季に合わせて、旬の食材や行事食があります。また、春は苦味、夏は酸味、秋は旨味を味わい、寒い冬を乗り越えようという考えもあるのです。自分の生活を振り返ってみると、どうですか。夏の酸味は、暑い夏にピッタリです。

みなさんは、秋といえば何を思い浮かべますか。焼き芋・栗・柿・秋刀魚……。ほくほくしたおいしそうな香りと寒空に温かそうな湯気が見えてきますね。

さて、今回の郷土料理は中部地方です。中部地方には、9つの県があり、日本海から太平洋・有名な川・日本を代表する山脈や日本一の高さを誇る美しい富士山があります。6月から本格的に始まった給食では、各地域の郷土料理が出されていることを知っていますか。今月は「のっぺい汁・みそカツ丼・ほうとう・野沢菜チャーハン」が出されます。それぞれ、どの県の食べ物でしょう。答えは給食だよりに載っています。



郷土料理～静岡県『富士宮やきそば』～



農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」で選ばれた静岡県の御当地人気料理。

熱した鉄板にラードを入れ、ラードをとり終えた背脂の肉（肉カス）とキャベツを炒めて、別途炒めた生麺を混ぜあわせ、最後にソ

ースを絡めてイワシやサバの削り粉を振りかけて食べるご当地焼きそば。コシの強い麺と肉カスが入っているのが特徴です。元来はほかと変わらない焼きそばでしたが、当地に多かったお好み焼き屋のサイドメニューとして使いやすいよう改良され、水分の少ない日持ちがする富士宮独特の焼きそばになっていきました。現在では「富士宮やきそば学会」が発足され、全国への普及が行われています。

ハンバーグの玉ねぎは炒めるのか炒めないのか。

時間があるときは玉ねぎを薄茶色になるまでじっくり炒めてから加えると、旨味とコクがでて、ワンランクアップのハンバーグになります。急いでいるなら生でもOKです。以前のレシピ本には玉ねぎは炒めてから冷まして混ぜるという記載が多かったのですが、今は手間を省いて生で混ぜるというレシピの方が多くなっています。

