

食育



NO.10

旬の食材の紹介 ～3月編～ 「苺」

いちごの旬を冬と思っている人もいますが、本来の旬は春です。3～4月くらいの春後半にかけて、もっとも甘くて香りもよく、しっかりと熟した食べ頃を迎えます。いちごは熟してから収穫するもの



なので、この時期が本来の旬となります。甘くて美味しいフルーツとして人気のあるバラ科オランダイチゴ属の植物のいちご（苺）は、実は野菜の仲間です。「野菜とは草本性の植物」という意味で、いちごはスイカやメロンと同様に苗を植えて1年で収穫することから一般的な野菜と同じ草本性として分類されています。

令和3年3月8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、地域で広く伝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。

『おもてなし編』 福島県会津若松市

「会津人のもてなしの心」が会津椀につまる『こづゆ』

ホタテの貝柱でだしを取り、豆麩（まめふ）、にんじん、しいたけ、里芋、キクラゲ、糸こんにゃくなどを加え、薄味に味を調えたお吸い物を、会津塗りの椀で食す料理。多くの食材が盛り込まれる贅沢な料理ながら「おかわりを何杯しても良い」習慣が有り、会津人のもてなしの心が表現されている。会津藩のご馳走料理として生まれたこづゆは、現在もお正月や冠婚葬祭などの特別な日には欠かせないもてなしの料理。具だくさんの材料の数は縁起のよい奇数が習わし。



“3月”編 『からすみ』 岐阜県

ひな祭りの際にお供えした伝統的なお菓子！



昔からひな祭りには必ずどこの家でも作ってお供えした。この日、子供たちは隊を組んで袋を持ち「おひなさん、みせとくれー」と家々をまわった。これを「がんどうち」といった。子供たちの袋の中には、近所中のからすみが入り、おかげで母親たちはそれぞれ違った味を賞味できた。

粗熱、余熱・・・同じ熱でも全く違う。

粗熱を取るとは、一度熱したものを手で触れるくらいの温度になるまで冷ますこと。熱いままでは形が崩れやすい。「手で触って形作れない。冷たい素材と合わせたい。」という時に粗熱を取る必要がある。

余熱は調理後の熱。例えば、から揚げの肉は8～9分通り火を通して揚げた後少しおけば、肉自体の熱で中心まで火が通る。ゆでたじゃがいもや人参が少しかたためでも、そのままおけば中まで柔らかくなる。炊きあげたご飯を蒸らすのも余熱の力。反対に青菜はゆでたらすぐに水にとって冷まさないと、余熱で色が悪くなるので注意。

