

# NN

# 食育だより

令和3年度版 1号  
練馬区立中村中学校  
食育推進チーム  
令和3年4月6日

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心に伝えます。

## 旬の食物「筍・たけのこ」

日本の食事、和食の特徴は、魚・野菜・果物に旬(出盛り期)があることにあります。このほかにも和食の特徴はありますが、ここでは、旬の食材について紹介します。その食材が食卓に並べば、季節を感じることができます。現在、栽培技術が向上し、数多くの食材が年中食べることができますが、栄養価が高く一年の中でも特に美味しい時期に食べることができるのが旬の食材です。食べ物で季節を感じることができることを覚えていきましょう。

それから、春の果物には「いちご」があります。3月頃になると店頭には真っ赤に実ったきれいな赤いちごが並んでいます。今まさに旬の時期です。

たけのこは竹の芽の部分です。竹にはいくつかの種類がありますが、たけのことはすべての竹の芽の総称として使われています。様々な栄養成分を含有するたけのこには、健康を増進する作用が期待できます。そのなかでも、豊富に食物繊維が含まれています。食物繊維には、腸を刺激して排便を促すなど、体内にたまった老廃物を排出してくれる作用があります。



## 日本の食文化探検

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野などさまざまな地形があります。地域ごとの気候や風土にもずいぶんちがいがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸にめぐまれています。

これまで、そうした自然の味をいかした料理を作り、たいせつに食べてきました。食材を無駄なく使うために調理や保存に工夫をし、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋のかざりに気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。

このように自然の恵みを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に、海外の食材や料理を上手に取り入れて、1つの文化を育んできました。これが、和食の文化として評価され、無形文化遺産に指定されました。和食には、昔からある料理のほかに、海外から伝わった料理を時間をかけて独自のものに变化させた料理があります。

カレーライスやカレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、スパゲティナポリタン、あんパンなどは、海外の食材や料理を日本の食習慣に合うように工夫して作られた和食です。しょうゆで味付けされている肉じゃがやすき焼きも、海外から来た食材を和食に変化させた料理です。

【四季の分け方は…】3～5月が「春」6～8月が「夏」9月～11月が「秋」12～2月が「冬」と区切られています。最近では、気候変動もあり、秋になっても夏みたいに暑いということもありますが、日本の四季はこのように分けられています。

### 【調理以前の料理の常識「ゆで卵」】

冷蔵庫から出したての冷たい卵はお湯に入れるとびび割れやすいので、水からゆでる。鍋に卵を入れたら、卵がかぶるくらいの水を注ぎ、湯の中で割れても白身が固まりやすいように塩または酢を少々加え、強火にかける。煮立ったらすぐに中火にする。ゆで卵は煮立ってから時間が勝負だ。沸騰後3分は、黄身がとろとろ、4分でほどよい半熟、10分前後で黄身が固まる。タイマーをかけ、時間がきたら即、湯を捨てて水にとる。もたもたしているとゆで過ぎに。M/Lといった卵のサイズは湯で時間にはほとんど影響しない。

ゆで卵は水の中でボウルの側面などにあって、ヒビを入れると、殻の中に水が入って、つると向きやすくなる。卵黄が真ん中にくるゆで卵は、お湯が煮立つまで菜箸でゆっくりと転がせばできる。ただし、勢いよく転がすとヒビが入ってしまうので注意。古い卵ほど卵白がゆるくなり、卵黄が中央にこなくなる。新しい卵を使うのも成功のポイント。