Nakamura.JHS

食育だより

令和６年３月１９日（火）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第１１号】

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。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは「お赤飯」

おめでたいことがあると「お赤飯を炊かなくちゃ」と言うのを聞いたことはありませんか。「日本では古くから、赤色に邪気を払う力があると信じられてきました。現代では、お祝い事の席で食べるご飯として定着している赤飯ですが、そもそもなぜお祝いの席で赤飯なのでしょうか。お赤飯とは、名前の通り見た目が赤く、豆を一緒に炊き込んだごはんのこと。材料としては「もち米+小豆 or ささげ豆」を使うところがほとんどですが、地方によって異なる場合もあります。一般的に主食としてよく食べられる「うるち米」ではないため、もち米を蒸した「おこわ」に分類されます。

煮汁の中には、小豆のポリフェノールなど体に嬉しい成分も含まれています。煮汁をしっかりお米に吸わせることで、豆の栄養分を余す所なく摂取できる、健康にも嬉しいおこわです。北海道や青森県の一部では、甘納豆を赤飯に入れる風習があったり、千葉県では、特産物である落花生が用いられたりと、使われる豆の種類やアレンジには、地方によってさまざまなケースがあります。

また、関東地方では小豆の代わりに「ささげ豆」が広く使われてきました。これは、皮の薄い小豆が胴の部分で真っ二つに割れる様子に「切腹」が連想される、として武士の多い関東では「縁起が悪い」と好まれなかったことに由来します。ささげ豆は皮が分厚いので、小豆のように簡単に割れません。この風習が現在でも色濃く残り、関東のお赤飯はささげ豆を使うところが多くなりました。

今回は、東京の水産物

「ワサビ」

アブラナ科の多年草。山間の清流の浅瀬に生育しており、日本では古くから薬用や香辛料として利用されていました。刺身や寿司、そばの薬味にはなくてはならない存在で、近年の寿司ブームとともに、海外からも注目を集めています。主に根茎部分を食用にしますが、葉柄や花芽も、葉ワサビ、花ワサビとして食されます。東京では奥多摩町が産地として有名です。奥多摩山系から多摩川本流にワサビ田が点在し、奥多摩の清涼な水が育む奥多摩わさびは絶品。古くは江戸時代、将軍家にも献上されていたといわれています。香りの高さと粘り気が特徴。

〔ちょっと、一息コーナー〕

「食育クイズ⑪」

江戸時代に将軍家に献上され、御公儀の魚とされたことから、漢字で「公魚」と書かれる魚は？

①ぶり　②わかさぎ　③たい

答え②