

2月は一年で一番寒い季節です。寒くなってくると人間の身体は低温に適應するように変化しますが、十分な栄養をとって身体に抵抗力をつけておかないと、人より寒さを感じてかぜをひきやすくなります。身体の温まるものを食べて元気に過ごしましょう。

節分 2月3日は節分です。



節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を「節分」とし、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、わるいことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりまし。また、イワシの頭をひいらぎの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは、鬼の嫌いな、ひいらぎのトゲとイワシのくさいにおいで、鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ち、江戸時代以降に行われるようになりました。

そして、ここ数年でブームになっているのが「恵方巻き」。もともとは大阪で行われていた風習が、全国チェーンのコンビニやスーパーなどを中心に広まっていったそうです。「恵方巻き」の食べ方は節分の夜、その年の恵方（2017年は北北西）に向かって、目をとじ、願い事を思い浮かべながら無言で太巻き寿司を丸かじりするのがならわしだそうです。



2月のこんだてより



大豆の変身給食

節分にちなんで、2月1日から3日まで大豆を使った料理をたくさん取り入れました。上北小では定番の料理になってきた【畑のお肉】、打ち豆のサラダ、3日は鬼退治には必須のきびをご飯にまぜて、鬼の嫌いなイワシで蒲焼きを作り、きなこ豆も食べて体の中からも鬼を退治する予定です。大豆の変身にどこまで子供が気づいてくれるのか楽しみです。

6年生のリクエスト

卒業を控えた6年生にアンケートを実施しました。給食のリクエストや給食の思い出話など、楽しい話や給食のリクエストを聞くことができました。リクエストランキングは来月号に掲載しますが、2月からリクエスト給食を随時実施してまいります。

新潟の郷土料理

新潟市は古くから西洋料理の盛んな町です。その新潟市で長い間食されてきたのが卵でとじない【タレカツ丼】です。揚げたてのとんかつに甘辛醤油ダレにくぐらせただけのシンプルな料理です。スキーはスキー発祥の地である新潟で体を温めるために考案された料理です。鹿児島出身の将校が考えたのでさつま芋が入るのが特徴です。

柑橘類いろいろ

今が旬の柑橘類が愛媛県や和歌山県から届きます。新しい品種もあります。お楽しみに！！



チキンカレー

保護者の方から、子供が『小学校のカレーがおいしい。お家のと違う！！』と言っております。レシピを載せて下さい。という声がありました。

★材料（約10人分）	
鶏角切り	250g
白ワイン	大さじ2
カレー粉	大さじ1
こめあぶら	大さじ1
しょうが	1片
にんにく	1片
たまねぎ	3個
にんじん	1本
トマト缶詰	50g
トマトピューレ缶	大さじ1
りんご	1/4個
じゃがいも	4個
★水	3カップ
★鶏ガラ	100g
★セロリー(スープ用)	1本
★ローリエ	1枚
中ざら糖	大さじ1
湯	大さじ1
☆こびぎこ	大さじ8
☆こめあぶら	大さじ2
☆バター	50g
☆カレー粉	大さじ1
天塩	大さじ1
黒こしょう	適量
しょうゆ	大さじ2
赤ワイン	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
ガラムマサラ	適量

- 鶏肉は1.5cmぐらいに切ります。ワイン(なければ酒でも可)とカレー粉で下味をしておく。
- しょうが、にんにくはみじん切りする。
- たまねぎはスライスする。にんじんは厚めのいちょう切りする。りんごはすりおろす。じゃが芋は一口大に切る。
- 鶏ガラはセロリーとローリエ(★の材料)、野菜の皮などと一緒にじっくり2時間以上煮込んでからザルでこしてスープをとる。⇒コンソメなどで代用可
- フライパンに油を入れてにんにく、しょうがを弱火で炒めます。
- ここにたまねぎを入れて、じっくり炒めます。時間があれば、中火でたまねぎがあめ色になるぐらいまで炒めると、より美味しくなります。
- たまねぎが炒めたら、1の肉とにんじん、じゃが芋を炒めます。
- 4のスープとトマト、ピューレ、3のりんごを入れて煮込みます。

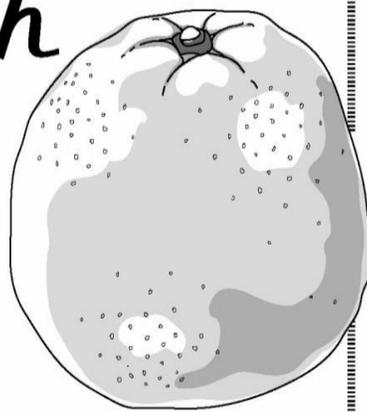
- 【煮込んでいる間にルウとカラメルを作る】
- フライパンに油とバターを入れて火にかけて、バターが溶けたら小麦粉を入れて弱火で30～1時間ほどじっくり炒めます。(★の材料)ルウの色がブラウンになったら、カレー粉を入れて火を止めます。
 - フライパンにザラメと水小さじ1を入れて火にかけてカラメルを作る。全体が焦げてきたら最後に湯大さじ1を入れる。少量だと作りにくいのでなくてもOKです。
 - 煮込んだカレーに調味料を入れる。9のルウと10のカラムも入れて混ぜながら煮込みます
 - 味見して、調味料や濃度を調整します。※じゃが芋をいれなければ冷凍保存もできます。

今月の産直野菜

- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ、じゃが芋
- ★東京都八王子市、立川市から 小松菜、白菜、里芋、葱
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ★和歌山県紀ノ川農協から いよかん、はるか、ネーブルオレンジ、清美オレンジ
- ★愛媛県から 甘平(かんぺい)が届きます。

あまくてジューシー~♪ いよかん

冬はみかんのなかまのいちばんおいしい季節！
みかんのなかまには、たくさん
のしゅるいがあるんですよ。いよかん、はっさく、きよみ、ぽんかん、でこぼん、セミノールなどなど。
こいオレンジ色のぶあつい皮をむくのが少し力があるけれど、かおりまであまくて、さわやか。お日さまのめぐみをいっぱい受けた味がしますよ。おうちでも少しずつむく練習をしようね。
3月ごろまでたくさんのみかんのしゅるいを楽しんでね!



カレーなどの煮込み料理は一度にたくさん作るからおいしいんです。できるだけ大きな鍋でたくさん煮込むと、より美味しくなります。

