

# 5月 食育たより



茨木市立西中学校  
令和3年4月30日発行  
加田野葉月

新緑がまぶしい季節になりました。明日から連休が始まります。休みの間も、早寝早起きを心がけることや、朝、昼、夕の3食をきちんととること、適度に体を動かすことなどをし、規則正しい生活を送りましょう。

また、だんだんと気温が上昇してくる時期です。まだ体が慣れていないこの時期も、熱中症に注意をしなければいけません。水分をとるよう、意識しましょう。

## 旬の食べ物クイズ



### 新玉ねぎ

Q. 春に出回る新玉ねぎは、茶色い玉ねぎと違って、白っぽい色をしています。なぜでしょう？

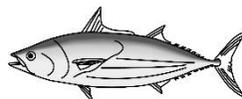
- ① 太陽を当てないで育てたから
- ② 皮をむいていないから
- ③ 乾燥させていないから



### かつお

Q. 春にとれるかつおは「初鰹」、秋にとれるかつおは何鰹というでしょう？

- ① 古鰹
- ② 戻り鰹
- ③ 終わり鰹



### たけのこ

Q. たけのこは、次のうちのどの部分を食べているでしょう？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉



**答え** (新玉ねぎ)③収穫した玉ねぎを、約1か月干して乾燥させたものが、1年中お店に売られている茶色い玉ねぎです。干すことにより表面の皮が茶色くかたくなり、長期保存できます。一方、新玉ねぎは、収穫してすぐに売られるので保存はできませんが、水分が多くて甘みも強く、サラダなどにするとおいしいです。

(かつお)②初鰹は、春に太平洋岸を北の方へ上っていくときにとったもの、戻り鰹は、秋に水温が低くなったために南(暖かい方)へ下っていくときにとったものです。

(たけのこ)②春にとれるたけのこは、竹の土の下にある茎が分かれて出てきた芽で、若い茎の部分です。

## 新玉ねぎの簡単サラダのレシピ

～プラス1品いかがですか～

材料(4人分)：新玉ねぎ…1玉、かつおぶし…1パック、白だしやポン酢、めんつゆなどお好みの調味料…適量  
作り方：薄切りにした新玉ねぎとかつおぶし、お好みの調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。

## 季節の伝統行事と行事食

**茶つみ** 立春から数えて八十八日目に、茶つみが行われます。この日にとれたお茶を新茶と呼びます。新茶を飲むと、長生きすると言われています。



5月5日は端午の節句(子どもの日)です。かしわの葉は、若葉が出てから古い葉が落ちることから、子孫繁栄の願いを込めて、**かしわ餅**を食べるようになりました。また、**ちまき**は笹の葉で巻かれており、これは笹の良い香りをお餅にうつしたり、くさりにくくさせているためです。子どもの**無病息災**を祈って食べます。



## かきたま汁

ふわふわの卵がたっぷり入っています♪

### 材料(給食4人分)

- 卵…2個
- 片栗粉…小さじ2
- 玉ねぎ…1/4個
- みつば…4本
- うす口醤油…小さじ2
- 塩…小さじ1/2
- こんぶ…6g
- かつおぶし…12g
- 水…800mL

### 作り方

- ・玉ねぎは薄切り、みつばは2cm幅に切る。
- ① こんぶとかつおぶしのだし汁を作り、沸騰させる。  
※だしのとり方は下記参照
- ② 玉ねぎを入れて煮、調味料Aを加え、味を調える。
- ③ 水(小さじ1)※で溶いた片栗粉を入れ、再び沸騰したら、かき混ぜながら溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたらみつばを散らす。

※分量外

☆顆粒のだしの素などを使っても良いです。  
☆にんじんや水菜など、他の野菜を入れてもおいしいです。

## こんぶとかつおぶしのだし汁(混合だし)

(一番だし) 分量は1人分。  
水……………200mL  
(150mL + 蒸発分 50mL)  
こんぶ……………1.5g(水の重量の1%)  
かつおぶし……………3g(水の重量の2%)



だしをとった後のこんぶとかつおぶしは、しょうゆと砂糖で煮つけて煮る事ができます。

- ① こんぶを30分間水につける。なべを火にかけ、沸とう直前にこんぶを取り出す。
- ② 沸とうしたらかつおぶしを入れ、ふたたび沸とうしたら火を止める。
- ③ かつおぶしが沈んだら、うずみをこし器でこす。

家庭科教科書より引用

## 食育講座 なにわの郷土料理



### 野崎だんご

浄瑠璃の「お染久松」で知られた野崎の地は、水路の寝屋川を使用したお花見、船遊び、野崎観音への「野崎参り」など、大阪庶民の春のレクリエーションで賑わいました。  
ヨモギを摘んで、里帰りしてきた人に団子を食べさせたことが始まりと言われています。大阪府学校給食会ホームページより引用

### 材料(分量4人分)

- あずき…75g
- 砂糖…75g
- 食塩…1g
- 上新粉…100g
- 熱湯…0.5カップ
- 白玉粉…30g
- 水…大さじ2
- ヨモギ…80g

### 【作り方】

- ① あずきは4～5倍の水を加えて火にかける。
- ② 煮立ったら湯を捨て、3倍の水を加え、火にかける。
- ③ 差し水をしながら約1時間煮る。
- ④ あずきが軟らかくなったら、お玉の底等でつぶし、火にかけ砂糖と食塩を加え、混ぜて溶かす。
- ⑤ 木べらでよく練り、「こ」の字を書いて底が見えたら出来上がり。
- ⑥ 上新粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ⑦ 白玉粉に水を加え、よくこねる。
- ⑧ 湯気が上がった蒸し器に布巾を敷き、⑦を適当にちぎってのせ、15分程度強火で蒸す。
- ⑨ ヨモギをよく洗い、やわらかく茹で冷水にさらして、アクを取り、かたくしぼる。
- ⑩ これをみじん切りにし、すり鉢ですりつぶす。⑧で蒸しあがったものを入れよくつきまぜる。手に水をつけて、梅干し大くらいに丸める。⑤でできたあんをのせる。



※市販のあんこでも代用できます

ゴールデンウィークに、お団子作りはいかがですか？

郷土料理研究会より

自分も、ゴールデンウィークに野崎だんご作りに挑戦してみようと思います！楽しみです。作ってみた人は、感想を聞かせてください。

