

## 雨水

### ◆◆◆ 土脉潤起

『つちのしょう うるおいおこる』 2月19日～23日頃

冷たい雪が温かい春の雨に変わり、大地に潤いを与える頃。寒さもゆるみ、冬の間眠っていた動物たちが目覚め始めます。

### ◆ 深ネギと鶏肉のみぞれ鍋



### ◆ 深ネギと鶏肉のみぞれ鍋

材料 ダイコン・鶏肉・深ネギ・ニンジン・片栗粉

- ① ダイコンはすりおろしておく。  
ニンジン・深ネギは食べやすい長さに。  
鶏肉は片栗粉をまぶして、フライパンで軽く焼き目を入れる。
- ② 昆布で出汁をとった鍋に野菜と鶏肉を入れる。  
ひと煮たちさせたあと、醤油で薄く味をつける。
- ③ 最後にたっぷりの大根おろしを入れていただく。

◎こぶ高菜とベーコンのソテー、黒米と一緒にいただきました。

## “こぶ高菜”

「これなに?」「なんかコブみたいなのあるよ!」「こぶたかな!?!」森のようちえんでは、大人でも初めて目にするようなお野菜や魚などが登場することが度々あります。“こぶ高菜”もその一つ。

とても面白い形をしたお野菜です。こぶ高菜は、高菜の地方品種。成長すると葉茎の部分にこぶ状の突起物ができるアブラナ科の野菜です。



高菜と同じように漬物などに利用されることが多いですが、サラダや炒め物としていただいても美味しいお野菜です。今日はそんな珍しい“こぶ高菜”を食べやすいよう、ベーコンと一緒に卵でとじていただきました。

鹿児島の特産品“大根いろいろ”

- ・有良だいこん(あっただいこん)…奄美大島の有良集落で作られている大根
- ・開聞岳だいこん…開聞岳山麓で作られている大根
- ・国分大根…隼人町で作られていた大根。別名“飛び上がり大根”
- ・山川大根…山川町、つぼ漬けで有名な大根
- ・横川大根…横川町、収穫までが早い別名“つばめ大根”

雨水

◆◆◆  
霞始翳

『かすみ はじめてたなびく』 2月24日～28日頃

霧やもやのため、遠くの山や景色がほのかに現れては消え、山野の情景に  
趣きが変わる頃。春に出る霧は「霞」、夜の霧は「朧」と呼ばれます。

### ・ハクサイと豚肉のはさみ煮



### ◆ハクサイと豚肉のはさみ煮

材料 ハクサイ・豚肉・ご飯・卵

- ① ハクサイと豚肉を交互に鍋にしき、蒸し煮にする。(ハクサイの水分で蒸し煮)
- ② コンソメで薄く味をつける。

◎その後、残ったスープにご飯を入れ、卵でとじて雑炊でいただきました。

### “ハクサイ”

大きく 3 種類あり、「結球」「半結球」「不結球」。私たちが日頃よく見かけるのは、「結球」と分類されているもの。旬は、鍋の季節である、11月から2月にかけて。冬を感じる食材として、お鍋にかかせない野菜です。

葉がシャキッとして、ずっしりと重い物が選ぶポイント。

ほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミンもバランスよく含んでいるので、野菜不足になりがちな冬の季節に鍋料理など温野菜として摂取しやすいです。味や香りなどにクセが少ないことから、味噌汁・煮物・炒め物・鍋物・酢の物・漬物など、いろんな調理に重宝され、日本人にはとても馴染みのあるお野菜のひとつ。



雨水

◆◆◆  
草木萌動

『そうもく めばえいずる』 3月1日～4日頃

春が到来して、草木が命を開かせます。寒さの中でじっとしていた草木の種は芽をだし、つぼみは膨らみ始めます。万物の胎動が始まる頃です。

### ・カリフラワーのスープ



#### ◆カリフラワーのスープ

材料 カリフラワー・タマネギ・ニンジン・深ネギ・パセリ

- ① 材料は食べやすい長さの短冊切りにして、水からコトコトじっくり煮込む。
- ② コンソメ薄く味をつけ、最後にパセリを入れ、味を調える。

◎ゆでたブロッコリー、チキンライスと一緒にいただきました。

### “カリフラワー”

カリフラワーは別名「ハナヤサイ」とも呼ばれ、ブロッコリーと同じアブラナ科の野菜です。白いカリフラワーが一般的ですが、最近は紫色や黄色、オレンジ色などカラフルな物も出回ってきています。

色味を損なわないようにするには、ゆでる際に塩を加えると鮮やかな色味が残ります。ただ、紫色だけはゆでるとブロッコリーのような緑色になります。

旬は、11月から3月。

ビタミンCやカリウムが豊富で、長時間の運動の際に起きがちな筋肉の痙攣などに効果があるといわれています。しっかりと締りがあり、硬いものが美味しいカリフラワーを選ぶポイントです。

カリフラワーはポタージュにもおススメです。

作り方は、じゃがいもやかぼちゃと同じ。タマネギを炒め、カリフラワーは茹でてあとミキサーにかけ、牛乳、または豆乳でのばします。

味付けは塩とこしょうで。

#### “みんなで作る給食”

森のようちえんでは、子どもたちに“食べる・いただく”ことを少しでも身近に楽しく感じて欲しいという思いから、朝のちょっとした時間を使って給食のお手伝いを定期的に取り入れています。タケノコやグリーンピース、ヤングコーン、の皮むき、米研ぎ、野菜のカット、卵を割る作業など。自分たちが携わった食材をいただく、みんなで作る給食です。