

寒露

◆◆◆ 鴻雁来

『こうがん きたる』 10月8日～12日頃

渡り鳥たちが北から戻って来ます。代表的な鳥として“雁”。冷たい北風を“雁渡し”、初め訪れる雁を“初雁”、この頃の雁にちなんだ言葉です。

- ・洋風中華丼
- ・じゃことワカメの甘酢あえ



◆洋風中華丼

材料 タマネギ・ニンジン・もやし・
小松菜・(赤 黄 緑)ピーマン・
かまぼこ・イカ・キクラゲ・干シタケノコ
※干シタケノコは、1～2時間水でもどしておく。

- ① タマネギ・ニンジン・ピーマン・かまぼこは薄いいちょう切りに。
もやしは短くカット。
小松菜は食べやすい大きさに、イカ、キクラゲ、タケノコも同様に切る。
- ② 小松菜以外を軽く炒めて、しんなりしてきたら水とコンソメを入れて煮る。
- ③ ひと煮たちしたら小松菜を入れ、片栗粉でとろみをつけて味をととのえる。

◆じゃことワカメの甘酢あえ

材料 じゃこ・ワカメ・キュウリ

- ① キュウリは細いせん切りにして塩でもむ。ワカメも食べやすい大きさに切る。
- ② ①にじゃこを合わせ、酢と砂糖で味付けをする。

乾物“じゃこ”

今回の甘酢あえも、じゃことワカメ特有の塩味と風味を壊さないように心がけました。乾物は保存が効くだけでなく、栄養価も高く、だし成分を多く含んでいます。かつおぶし・じゃこ・干シエビ・切干大根・ひじきなど、自然の持つ風味やうまみ成分をぜひ、ご家庭でも活用してみてください。食物繊維もたっぷり、最高の食材です。

森のようちえんの給食の味付けは、基本的に薄味を心掛けています。塩は天然塩、砂糖は種子島産のきび糖など精製されていないものを使用し、だしも天然素材や乾物を利用しています。フライや天ぷらなどの衣には、卵を使用せず、薄く下味をつけることで、出来るだけ素材の味を壊さないように心がけています。

寒露

◆◆◆

菊花開

『きくのはな ひらく』 10月13日～17日頃

菊の花が咲く頃。各地で菊にちなんだお祭りが開催されます。

菊の花は「不老長寿」の薬効があるとされ、縁起のよい花とされています。

- ・厚揚げと里芋の煮物
- ・ピーマン入りきんぴらごぼう



◆厚揚げと里芋の煮物

材料 厚揚げ・里芋・ニンジン・大根・コンニャク

- ① 全て一口大に切る。コンニャクは予め下茹でし、臭みをとる。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁から煮る。アクが浮いてきたらこまめにとる。
- ③ 醤油、みりん、砂糖であじをつけひと煮たちしたら火を止める。

◆ピーマン入りきんぴらごぼう

材料 ゴボウ・(赤 緑) ピーマン・ちくわ・ごま

- ① ゴボウは長めのささがけにして、水にさらしておく。
ピーマンは縦に太めのせん切りに。
ちくわも同じような長さに切る。
- ② ごま油で①を炒め、醤油と砂糖で味をつける。最後に全体にごまをまぶす。

◎ご飯と一緒にいただきました。

“ゴボウ”

きんぴらや煮物などにかかせない野菜。

現在は時期を選ばず購入が可能ですが、一般的な長いゴボウは秋から冬の時期に出回るものです。

食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果があると言われています。

イヌリンという食物繊維に含まれる炭水化物の一種が血糖値の改善や、腸内のビフィズス菌の促進に働きかけ、整腸効果も期待できます。

しっかりとした歯ごたえがあるので、よく噛むことにつながり、唾液の分泌も促す相乗効果があるのではないかと思います。

煮物や味噌汁など和食中心で活躍しますが、カリッと揚げてサラダにしたり、シチューなどに入れても美味しい野菜です。

寒露

◆◆◆
蟋蟀在戸

『きりぎりす とにあり』 10月18日～22日頃

野原でなっていたキリギリスが、暖を求めて軒先に顔を出しました。
鈴のような音色を響かせるツツレサセコオロギだといわれています。

- ・高野豆腐のフライ
- ・ソイミートの水餃子スープ



◆高野豆腐のフライ

材料 高野豆腐・パン粉・小麦粉

- ① 高野豆腐を水に戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② 高野豆腐の表面にソースで薄く味をつける。
- ③ 小麦粉を水で溶いてつなぎにし、パン粉をつけ、油で揚げる。

◆ソイミートの水餃子スープ

材料 大豆の肉（ソイミート）・チンゲン菜・タマネギ・ニンジン・餃子の皮

- ① ソイミートを水に戻しておく。タマネギ・ニンジンはみじん切りに。
- ② 水に戻したソイミートを軽く絞って、①のタマネギ・ニンジンと合わせ、つなぎに片栗粉を使って、餃子の具を作る。
- ③ 餃子の皮で②を包み、チンゲン菜と一緒に中華スープの中に入れる。

◎ホウレンソウのおひたし、ご飯と一緒にいただきました。

“高野豆腐”と“ソイミート”

両方とも大豆を加工した食品で、水に戻してから使用します。

高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させた保存食です。

高野山で精進料理として出されていたことから、この呼び名で広まりました。
タンパク質は豆腐の9倍。食物繊維が豊富なため、整腸作用・便秘の改善に効果があります。

ソイミートは大豆100%で、大豆の油分を搾取し加熱加圧、高温乾燥させたものです。高タンパクですが、カロリーは肉の1/2～1/4と低いので、文字どおり、肉の代用品として人気があります。

形もひき肉状になったものから、こま切れ状のものまでさまざまです。