

立冬

◆◆◆
山茶始開

『つばき はじめてひらく』 11月7日～11日頃

山茶花が咲き誇る頃。この時期の「つばき」とは山茶花のことです。
秋色の景色の中で山茶花の濃いピンク色は目にも鮮やかなものです。

・チンゲン菜と麩のごま節あえ

◆チンゲン菜と麩のごま節あえ

材料 チンゲン菜・麩・コーン
すりごま・鰹節

- ① チンゲン菜はゆでて適当な大きさに切る。麩は水に戻しておく。
- ② チンゲン菜と麩はよく水気を切って、コーンと一緒にあえる。
- ③ 鰹節をフライパンで乾煎りして細かくする。
- ④ ②と③、醤油・すりごまを混ぜ味を調える。

◎肉じゃが、黒米入りご飯と一緒にいただきました。



“麩”

ふわふわ柔らかい食感が、子供たちも大好きな乾物のひとつです。

90種類以上のさまざまな麩があり、おかずとしての利用はもちろん、お菓子の材料としても使われます。

肌や髪、筋肉をつくるためのタンパク質が豊富で、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛などの栄養素も多く含みます。

脂肪が少なくローカロリー、消化もよいため、幼児や高齢者などの食事に積極的に取り入れたい乾物です。

“黒米”

古代米の一種で、よく見ると濃い紫色をしています。

白米に入れて炊くと、全体がきれいな紫色に。

ビタミンやミネラルも豊富で、胃腸を丈夫にし、虚弱体質の改善にも効果があるとされています。

黒米に含まれる黒色系色素のアントシアニンは、抗酸化作用があり、血管の老化を防ぐ働きも。

森のようちえんでは、「白米」「黒米」「雑穀米」「麦ご飯」など、ご飯の種類もメニューに合わせて、いただいています。

立冬

◆◆◆
地始凍

『ち はじめてこおる』 11月12日～16日頃

冬の冷気の中で大地が凍り始める頃。朝には霜が、夕はいつそう冷え込みが厳しくなります。森を駆ける子どもたちの足元も固く感じられる季節です。

・ダイコンと里芋の味噌煮



◆ダイコンと里芋の味噌煮

材料 ダイコン・里芋・ゴボウ・ニンジン
オクラ・ナス・シイタケ・厚揚げ・コンニャク・すりごま

- ① オクラは塩でもんでから一口大に切る。野菜は全て一口大に。厚揚げ・コンニャクも同様の大きさに切る。
- ② 厚揚げとコンニャク以外をごま油でさっと炒め、だし汁を材料が浸るくらいに入れて、火がとおるまで煮る。
- ③ 厚揚げ・コンニャクを入れて、味噌と砂糖で味をつける。
- ④ 水気がなくなってきたら、すりごまを全体にまぶす。

◎キャベツとワカメの甘酢あえ、ご飯と一緒にいただきました。

“ごま”

ごまに含まれるゴマグリナンは肝臓でその効果を発揮するので、肝機能の改善には欠かせない栄養です。ごまの健康効果を感じるには、1日大さじ1～2杯のごまを取るとよいとされています。皮つきだと、そのまま対外へ排泄されてしまうので、効果的に摂取したい場合は「すりごま」を。

合言葉は“まごわ(は)やさしい”

まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも

“味噌”

味噌は日本独自の発酵調味料です。

万能調味料で、昔は「医者殺し」と呼ばれていました。地方によりさまざまな味噌があり、鹿児島では主に麦を使用。栄養豊富な大豆を主原料とし、そこに発酵という微生物の働きを加えることにより、さらに栄養価が高まってできたものが味噌です。

味噌に関する諺や言葉もたくさんあることから、昔から私たちの食生活に欠かせない調味料であることがわかります。

立冬

◆◆◆ 金盞香

『きんせんか さく』 11月17日～21日頃

水仙の花が咲く頃。ここでいう「きんせんか」とは水仙のことです。
朝夕といわず、日中でも寒さが厳しくなってくる時期です。

- 五目豆
- 秋ナスのきんぴら風炒め



◆五目豆

材料 大豆・ニンジン・シイタケ・コンニャク・ちくわ

- ① 大豆は前日から水にひたしておく。
翌日そのまま火にかけ、中火で沸騰したらアクをとり、しばらく煮る。
- ② 他の食材は大豆と同じくらいの大きさに切る。コンニャクは一度湯通しして臭みを取ってから切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、大豆以外を炒めて、全体に火がとおったら、大豆を入れる。
- ④ 醤油・みりん・砂糖で味をつける。

◆秋ナスのきんぴら風炒め

材料 ナス・ゴボウ・ピーマン・パプリカ

- ① ゴボウは長めのさがきにして、水にさらしておく。ピーマンとパプリカは縦に太めのせん切りに。
ナスも同じくらいのせん切りにして水にさらしておく。
- ② ごま油で①を炒め、塩と醤油で味をつける。

◎野菜の味噌汁、ご飯と一緒にいただきました。

“ニンジン”

秋から冬にかけては、ニンジンの美味しい季節です。
ランチの中でもいろいろメニューで活躍している野菜です。
先がどっしりと太く、色の濃いものを選ぶとよいといえます。
ニンジンに含まれるカロチンは体内でビタミンAに変換され、
髪や皮膚の健康や視力の維持、粘膜や皮膚の保護、
肺や喉などの呼吸器系を守る働きもあると
いわれています。また、油との相性もよく、
一緒に摂取することで、ビタミンAの効果が増します。
生でも煮物でも、揚げ物や炒め物でも、さまざまな
料理・調理法でいただける野菜のひとつです。

