

むつみキッチン

2019年度
9月



まだまだ日中は暑い日々が続いていますが、朝夕の過ごし良い気候・スーパーなどに登場し始めた秋の味覚に少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。

朝夕の温度差に加え、夏の疲れが出やすい時期なので、子どもたちだけではなく親子そろって体調管理していきましょう。



秋の味覚を堪能♪

ぞくぞくと秋が旬の食材がスーパーや八百屋さんにも並び始めています！
“旬の物を食べる”各食材が一番よく採れ、美味しい時期なので値段も安く、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれているので旬のものを食べるのは一石二鳥なのです！

秋の風物詩「栗」

焼きたての栗は、ほくほく食感がたまりません！
栄養価も高く、ヘルシーで美容にも良いと言われています。
焼き栗にしてもよし！ご飯と炊き上げるのもよし！甘露煮にするのもよし！！



年中出回っていますが、旬は秋の「きのこ」

食物繊維が豊富な上に低カロリー！年間を通して価格も安定しているので家計の味方でもあります！

秋と言えば「サンマ」

9月から12月頃に出回り、大きい魚と違い家庭でも三枚おろしにもしやすく、丸焼き以外にも蒲焼きや竜田揚げ・煮付や野菜の包み焼きなどアレンジ方法は様々で秋の食卓には欠かせません！

おやつにもおかずにもなる「サツマイモ」

丸ごと焼くだけでとても美味しくなるサツマイモ！
食物繊維が豊富に含まれるため便秘解消に◎
疲労回復に良いとされるビタミンB1・B2も豊富です。



干し柿よりもそのまま食べたい「柿」

ビタミンCが多く含まれていますが、熟柿になるとビタミンCが半減し、干し柿にするとさらに減少すると言われています。

食べごろを逃さず食べましょう！

※柿には体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意※

暑い季節はエネルギー代謝を助けるビタミンB1が通常の2~3倍必要と言われています。ビタミンB1は「豚肉・うなぎ・大豆・レバー・玄米」に豊富に含まれそのビタミンB1の吸収を効率よくしてくれる食材の組み合わせとして「にんにく・にら・たまねぎ・長ネギ」と言われているので試してみてください(*^_^*)

郷土菓子を味わおう(^o^)/

6月には郷土料理の「汁物」をテーマにしましたが、今回は「郷土菓子」にチャレンジします！楽しみながら子どもたちに日本の食文化を知ってもらえたら…の思いが届いているのか、献立表を見た子どもたちからは毎回質問攻めにされています！

私たちも初耳のお菓子が沢山あり、中でも保育園で提供できそうな郷土菓子を5種類ピックアップしました。作り方や分量や食材の配合加減など、色々不安はありますが…(笑)下調べして、できるだけ忠実に再現できるよう頑張りますので、帰りに展示食をご覧ください！！

献立表に★が付いているのが郷土菓子の日です！



★6日 サーターアンダーギー 沖縄県★

文字通り「砂糖薄揚げ豆腐」と訳されます。

ドーナツの様な伝統的なスナックで、黒糖・赤いじゃが芋・かぼちゃなどバリエーションが豊富です。

今回チャレンジするのは黒糖味です！



★12日 石垣もち 大分県★

冬から春にかけての農作業の合間に食べられていました。

さつまいものゴツゴツと見える様が石垣のように見えるため、石垣もちと呼ばれているそうです。

県内全域で作られています、呼び名は様々で「きりこみもち」「こねこみもち」などとも呼ばれています。

家庭や地域により食材の配合量が違うため家庭ごとに色々な食感が楽しめます。

★17日 トマトようかん 高知県★

新たに誕生した日高村の郷土菓子。



日高村のトマト生産者が考案し、作り始めました。

熟したトマトを煮詰めトマトの旨味を凝縮させて作るそうなのですが、保育園では全体量が多いため、トマトを煮詰めるのに何時間もかかってしまうので、少しトマトジュースを加えて作ります。



★24日 ふくれがし 鹿児島県★

蒸しパンのように作られた、地元で親しまれるお菓子です。

家庭により食材の配合量が異なるので、各家庭の味が楽しめます。

ヨモギ・かぼちゃ・はちみつ・あずきなどの食材を混ぜる事もあるそうです。

今回はヨモギの代わりに小松菜を使った“ふくれがし”を作ります。



★27日 へらへら団子 神奈川県★

横須賀市佐島に伝わる豊漁と無病息災を祈願した郷土菓子です。

団子を潰し、平たくした形から「へらへら団子」と呼ばれるようになったそうです。



参考文献：郷土料理ものがたり

