

スクールランチ
(給食だより) NO.10
R5.2.14(清原中学校)



あなたは「まめ」ですか？

日本語では「まめ」というと、ふつうは大豆のことを指します。また、まじめにきびきび働くさまや誠実さ、健康であるといった意味で、「まめな人」「まめに暮らす」といった使われ方もします。これは日本人が、大豆は栄養的に優れ、体を元気にしてくれることを昔から知っていたためではないでしょうか。今月は、9月に給食委員会で作った「手作りみそ」を、給食の「かんぴょうの卵とじ汁」に使用しました。みなさんは、みそがどうやって作られるか知っていますか？

みそができるまで

みその作り方を簡単にお伝えすると、大豆を水に浸し煮て砕いたものに、^{こうじ}麴と^{おけ}塩を混ぜて桶に入れ、1年くらいかけて^{はっこうじゆくせい}発酵熟成させて作ります。そのため、みそを使った料理では、^{あまみ}甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の五味が調和した独特の風味ができます。



①大豆をやわらかく煮る。煮汁はとっておく。

事前に煮た豆を持ってきてくださいました。



②煮上がった大豆を温かいうちにつぶす。



③塩・麴を混ぜ、煮汁でほどよいかたさにする。



④熱湯やアルコールで滅菌した容器にすき間なく詰めていく(みその発酵を行う酵母は空気を嫌うため)。



⑤虫などが入らないようによく密封し、涼しい場所で10ヵ月～1年ほど寝かせる。



手作りみそを使用しました。

はつま 初午 (2月最初の午の日) の献立

ごこくほうじょう 五穀豊穰 や ^{はんじょう} 商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えします。私たちの住む栃木県では「しもつかれ」を作って食べます。今年は2月5日が初午でしたが、日曜日のため2月6日の給食にでました。

献立(食材)変更のお知らせ

- ・2月14,16,17,27日使用のほうれん草を、小松菜に変更します。
- ・2月17日のレタス(生)を、ポイルキャベツに変更します。よろしくお願ひします。

