

7 月 12 日 (月)



きょうのひとくちメモ

じゃがいも・・・



いま 今から1500年前の^{ねんまえ}南^{みなみ}アメリカにある
ペルーのチチカカ湖の^こ周^{まわ}りで、じゃがい
もの栽培が^{さいばい}始^{はじ}まったそうです。いま
世^せ界^{かい}中^{じゅう}で食^たべ^られ^てい^る食^{しょく}材^{ざい}です。



なぜい^くろ^たんな^た国^こで食^たべ
ら^るる^よう^うに^なっ^たた^ので
し^ょう^か。

チチカカ湖の周りで
栽培が始まったよ！



^{ねんせい}6年生^が、^{こうてい}校^の庭^の教^{きょう}材^{ざい}園^{えん}で、じゃがいもを^{そだ}育^て
て^いま^す。た^くさ^ん実^{みの}る^とい^いで^すね！

7 月 13 日 (火)

やさいの
にんにくしょうゆづけ



むぎいごはん



かますかすづけ



いもがらののにぞめ



きょうのひとくちメモ

いもがら・・・

さといも^{さといも}の^{くき}茎の部分^{ぶぶん}をずいきといい、これを干していもがらにします。いもがらは、保存^{ほぞん}のきく常備^{じょうび}野菜^{やさい}として、鎌倉^{かまくら}時代^{じだい}から食べられてきました。しかし、いもがらを作る^{つく}のには、とても手間^{てま}と時間^{じかん}がかかるので、作る^{つく}方^{かた}が少^{すく}なくなっており、今^{いま}では貴重^{きちょう}な食材^{しょくざい}となっています。



7月14日(水)



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

しょくパン・とうもろこし

きょうのひとくちメモ

カンジャ・・・

ポルトガルの家庭料理です。ポルトガル語で「é canja(エカンジャ)」は、「そんなの簡単さ」という意味で、鶏肉入りの雑炊です。米は、生のまま入れて、15分程煮込んで作ります。

胃腸の弱った時などに
おすすめの消化の良い
献立になります。

さて、ポルトガルは
どこでしょうか？



7 月 15 日 (木)

ゆでやさい

ごこくごはん

いかとあさりの
チリソース

とうがんスープ

きょうのひとくちメモ

とうがん・・・



とうがん
低カロリーで汁物や煮物に
適した夏野菜

冬の^{ふゆ}瓜^{うり}と書いて、冬瓜^{とうがん}といいますが、夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。収穫^{しゅうかく}してから、冬^{ふゆ}まで保存^{ほぞん}がきき食^たべられるので、この名^なが付^ついたと言^いわれていま

少し^{すこ}えぐみがあるので、下^{した}ゆでしてから、お好^{この}みの味^{あじ}付けをしていくと、色^{いろ}々な調^{ちょう}理^りで使^{つか}えます。

