



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和5年7月発行

「いただきます」「ごちそうさま」できていますか？

食事は身体や心を育て、食卓に食事が提供されるまで多くの人が関わっています。人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っており、生産・流通・消費など、食に関わる人々の様々な活動に支えられています。動植物の命と食に関わる人々に感謝の気持ちを込め、挨拶をしましょう！



文部科学省「食に関する指導の手引」参照

「いただきます」



自然への恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝などさまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備してくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

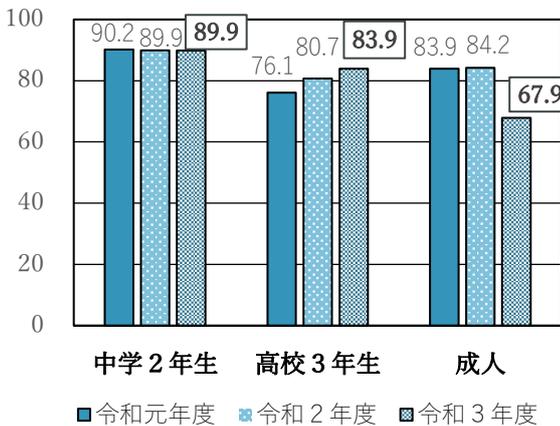


農林水産省「食育ガイド」

食前・食後に挨拶する人の割合

第4期栗原市食育推進計画では、食事の前後に挨拶をする人の割合が **100%** になることを目標としています！

子どもたちのお手本となるよう、大人も食事前後の挨拶を忘れずに行いましょう。



食に関するアンケート結果

超ラクチン！

栄養バランスレシピ

ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき

ねばねばで夏バテ防止に！！

ゆでずに簡単！盛るだけそうめん

材料

1人分

- ・流水 そうめん 1/2袋(200g)
- ・ひきわり納豆(たれ、からし含む) 1パック
- ・厚焼き玉子(切れてるタイプ) 1切れ
- ・冷凍オクラ 大きじ3(30g)
- ・めかぶ(たれ含む) 1パック
- ・冷凍とろろ 1袋(40g)
- ・めんつゆ 小さじ1

作り方 (10分)

写真・栄養成分はコチラから→



- ① 冷凍オクラと冷凍とろろを室温で解凍しておく。
- ② 流水そうめんをさっと水でほぐし、水を切って皿に盛る。
- ③ 納豆とめかぶにそれぞれ「たれ」を入れて混ぜる。
- ④ 厚焼き玉子を食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。
- ⑤ ②に具材を彩りを見ながら盛り付ける。
- ⑥ 食べるときにめんつゆをかける。

◎お好みで、納豆のたれとめかぶのたれは食べる時にかけても良いです。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (Tel22-0370) まで

5日に1回は餅(もち)を食べる!? 餅は一番のごちそう

餅の日が待ちきれない

子どものころ、「もちをかせつがらな(餅を食べさせるからな)」と言われると、心が躍ったものです。あんこ・納豆・雑煮・ずんだ・ごま・エビなど、何種類もの餅料理をお腹いっぱい食べていました。

昭和三〇年一〇月の調査によると、栗原郡築館町(現在の栗原市築館地区)では、餅を食べる日が年に七〇日もあったそうです。餅料理は、農作業や季節の節目、冠婚葬祭などの区切りにかかせない食文化でした。餅は一番のごちそうだったのです。栗原では当時、6割以上の人が田畑で働

いていたそうで、餅は農のある暮らしと関係が深い食文化であるといえます。そして現代、ライフスタイルが大きく変わり、餅料理が一番の御馳走では無くなりました。「餅を食べる日」はだいたい少なくなり、皆さんの暮らしのなかで「餅」は年に何回登場するでしょうか。

栗原市は米どころなので餅がおいしいのはもちろん、和える具材の多くが地元で手に入ります。ご家庭や何かの集まりで、餅料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

さて、たくさん種類がある餅料理ですが、夏といえば青ばた豆(枝豆)をすりつぶ

した色鮮やかな緑色の和え衣を餅にからめた「ずんだ餅」ですね。今回は「ずんだ餅」の作り方を紹介します。

【ずんだ餅】

○材料(4人分)

- 枝豆…300g(さやから出した状態)
- 砂糖…100g
- 塩…小さじ1
- 水…適宜
- 餅…適宜

○作り方

- ①枝豆を水洗いし、塩を多めに振っておく。鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、豆をゆでる。
- ②さやから豆を取り出し、薄皮をむく。枝豆のゆで加減は、「つゆみ用よりも少しやわらかめが良い。薄皮は食べられないわけではないが、取り除いたほうが「ずんだ」の色、舌触り良くなる。
- ③まな板で粗く刻んでからすり鉢でよくすりつぶす。枝豆のすりつぶし方は好みで、よくすりつぶすとなめらかなになり、粗いと舌触りは多少悪くなるが、枝豆の風味が残る。
- ④3に砂糖、塩を加えて調味し、餅をからめやすい固さに水で伸ばす。水は少量ずつ加え、調整する。
- ⑤4をつきたての餅とからめる。



ずんだは、餅のほかにも、はっとうやナスにからめて食べます



枝豆は少し粗めにすり潰すと豆の風味がよく出ます



枝豆の薄皮は取り除いたほうが、舌触りがよくなります

【問い合わせ先】 米火～全曜日(祝日を除く) 9:00～17:00



一般社団法人
くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5504 宮城県栗原市若柳字上畑岡敷味45番地
☎090-4889-5310 ✉kurihara.tn@gmail.com

