



はるの七草

人日の節向(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があり、この七草粥に用いる7種の野菜(草)のことを「春の七草」といいます。春の七草は短歌のリズムで覚えるのが◎

せりなずな、ごぎょうはこべら、ほとけのざ、
すずな すずしろ、はるのななくさ

語呂が良いので繰り返すことで覚えられそうですね♫

1月の食育予定

大根 みかん
七草

あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。今年も子ども達に毎日のお昼ごはんやおやつを楽しみにしてもらえようように安心安全で栄養たっぷりの食事を提供してまいりますのでどうぞ、よろしくお願い致します。

1月の重点目標

全国の郷土料理

全国各地に伝わる郷土料理を知ろうと
いうことで1月の献立に、福岡県の「がめ煮」、新潟県の「のっぺい汁」など沢山の郷土料理を取り入れています。その中でもこの「滋賀県」にはどれだけの郷土料理があると思いますか？
鮒寿司や赤こんにゃく煮、小鮎を使った料理などは有名ですが、その他にも沢山あるので少し紹介したいと思います。

こんなにも郷土料理が

魚そうめん、じゅんじゅん、ぜいたく煮、あめのいおご飯、くるみごぼう

焼きサバを煮込んでそうめんにからめる。湖北地域を中心に食べられている。

牛肉、鶏肉や付けなごの湖魚をすき焼き風に味付けをした鍋料理。

漬物のたくあんを水に漬け塩を抜き、それを煮物にしたもの。

琵琶湖の固有種であるビワマスを使った炊き込みご飯で「あめのいおご飯」は「雨の魚」のことで産卵の為に増水した河川に産卵するビワマスの別名。

枝豆で作った餡とごぼうを和えたもので、信楽町に古くから伝わる郷土料理。

今月の「がめ煮」

おすすめレシピ

<材料 4人分>

- 鶏もも肉...150g
- 人参...中2本
- 生揚げ...1個
- れんこん...35g
- ごぼう...1/4本
- 里芋...1個
- 板こんにゃく...50g
- しいたけ...1個
- 絹さや...6枚
- 濃口醤油...大1
- 砂糖...大1
- みりん...小2
- 酒...小1

<作り方>

- 人参、ごぼう、れんこん、里芋は皮をむき、乱切りに、しいたけも乱切りにする
- 生揚げ、鶏肉絹さやは食べやすい大きさに切る。
- こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさに切り下茹でする。
- 鍋で鶏肉を炒めていき、火が通れば根菜類と水(分量外)を少し加えやわらかくなるまで煮る。
- ある程度煮たらこんにゃく、しいたけ、絹さやと☆の調味料を加え煮たら完成☆