



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.1.8(水) [No.16]

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

新しい年を迎えました。みなさんは、どんな年にしたいですか？1年間、健康で元気に過ごして素敵な1年にしたいですね！インフルエンザなどにもまだまだ注意が必要です。生活リズムを整えて、しっかり朝ごはんを食べて登校できるようにしましょう！

おせち料理の願いを知ろう！



みなさんは、おせち料理を食べましたか？おせち料理には、それぞれ願いが込められています。

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし、今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。



たい
「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。



えび
長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」に願う。



昆布巻き
「昆布」が「よるこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。



田作り・ごまめ
昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。



たたきごぼう
豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。



黒豆
「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。



かすのこ・さといも
「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」に願う。



くりきんとん
富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。



だて巻き
昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい 郷土料理の由来のはなし

一関市には様々な郷土料理があります。保護者の方も子どもたちから食べている郷土料理があると思います。大人にとっては懐かしい味、子どもたちにとっては初めての味という料理もあるかもしれません。親子で郷土料理の由来を話題にして一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



▶もち料理

おうちの方からお子さんへ読んで聞かせてあげてくださいね。

一関の人たちは、様々な行事やお客さまのおもてなしに、事あるごとにもちを食べます。その数は年間 60 日以上とも言われ、「もち暦」が存在するほどです。江戸時代、仙台藩は国内有数の米どころで、当時、毎月 1 日と 15 日にもちを神仏に供えることを推奨しており、平安息災を祈る習わしがありました。また、米のほかにも各種農産物が豊かで、こうした地域の食文化を背景に、さまざまなもちの具が生まれました。小豆、ごま、くるみ、あんこ、ずんだ、納豆など、その食べ方は 300 種以上。土産土法のもち料理は、郷土食となって広がり、今日に伝えられてきました。

▶はっと

江戸時代、伊達藩では「買米制」という制度をつくり、お百姓さんが年貢を納めたあとの余った米を藩が買い上げ江戸へ送っていました。このため米どころであってもお百姓さんは満足に米を食べることができませんでした。米を満足に食べられなかったお百姓さんは、麦飯の他、茹で作った小麦を粉にし、練って茹で上げ「はっと」として食べていました。当初、「はっと」は米の代用食でしたが、長年のお百姓さんの知恵で、より美味しい食べ物へと工夫されていきました。「はっと」がお百姓さんの間で好んで食されるようになると、この地方を治めていた領主は、このままではお百姓さんが小麦づくりに精を出し過ぎて米づくりがおろそかになるのではと心配し、この料理を食べることを禁止(法度)するようになり、それ以来「はっと」と呼ばれるようになったと言われています。

▶果報団子

「果報団子」を食べるのは、岩手県でも県南(一関市、平泉町、奥州市、金ヶ崎町)のみです。昔々、旅のお坊さんが「一晩泊めてほしい」とある村の農家にやってきました。貧しい家で食べさせるものがなかったのですが、家族で食べようとしておいた小豆を煮たものに、くず米を集めて粉をひいて作った団子を入れてごちそうしました。ところが、その団子汁の団子の中にわらの切れ端が入っていました。「申し訳ありません。」と謝る村人に、お坊さんは「いえいえ、これは宝物です。宝物が授かった。」と言ったそうです。実はこのお坊さん、全国を旅していた弘法大師という偉いお坊さんで、弘法大師が泊まった貧しい農家は、その後毎年お米がたくさんとれるようになったのだそうです。そして、そのあたりでは弘法大師の誕生日、旧暦の 11 月 24 日に団子の中にわらの代わりに萩の小枝を入れた団子汁を食べるようになりました。萩の小枝が入った団子を食べると「果報者」で、幸せが訪れると言われています。



▶おすすめレシピ

はっと汁

【材料】(4人分)

薄力粉	150g	煮干し	10本
水	80ml	しょうゆ	大さじ2
鶏もも肉細切れ	100g	塩	小さじ1/2
だいこん	150g	酒	大さじ1
にんじん	60g		
ごぼう	60g		
油揚げ	1枚		
しいたけ	5~6個		
ねぎ	1本		
水	5カップ(1L)		



【作り方】

- ①鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、だしをとっておく。
- ②ボウルに薄力粉を入れ、少しずつ水を加えて耳たぶほどの柔らかさになるまでよくこねる。よく絞った濡れ布巾をかぶせて30分くらいねかせる。
- ③だいこん、にんじんはちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め薄切り、油揚げは干切り、しいたけは薄く切っておく。
- ④①のだし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。鶏肉も加え、アクを取りながら煮る。しいたけ、油揚げも加える。
- ⑤②のはっとの生地を端を薄くのばしてひと口大にちぎって鍋に入れて煮る。
- ⑥はっとの表面が透き通り、浮き上がってきたら、調味料を入れて、ねぎを加える。

次号のテーマは、「食量と残食」です！