



私たちの食は、自然の恵みによりもたらされてきました。日本には、春、夏、秋、冬の四季があり、時期になると、旬を迎える食材があります。今回は、給食で提供した、春の食材について紹介します。

○ 蔕(ふき)

蔕は、日本原産の野菜で、古くから、春の味覚として日本人に食べられてきました。あくが強い野菜のため、「あく抜き」をしてから使用しましょう。

【あく抜きの仕方】 鍋に入るサイズに切り、塩を振りかけて板ずりします。たっぷりの湯で5分程度茹でた後、流水にさらし、あら熱をとってから、筋取り(皮むき)をします。

⇒ 蔕(ふき)のみそ汁

○ グリンピース

未熟な豆がグリーンピース、成熟した豆がえんどう豆といわれています。生のグリーンピースをさやから出して使用して下さい。冷凍品や缶詰は年中入手できますが、この時期のグリーンピースは旬のため、香りや味わい等のおいしさが違います。

⇒ ピースご飯



食文化と節句

端午(たんご)の節句 (5月5日)

菖蒲(しょうぶ)の節句ともいいます。旧暦の5月は梅雨で、伝染病や害虫の被害に悩まされたことから、独特の香気を持ち邪気を祓う(はらう)とされる菖蒲の酒を飲み、無病息災を願う習慣が生まれました。菖蒲を入れた薬湯(菖蒲湯)に入る習慣は各地に残っています。

菖蒲は尚武(しょうぶ)や勝負(しょうぶ)に通じます、男子の節句とされ、兜や甲冑(かっちゅう)を飾り、旗指物(はたさしもの)を立て祝いました。鯉の滝上りの故事に由来して、五色の吹き流しを付けた鯉幟(こいのぼり)を立て、子どもの立身出世を願います。

粽(ちまき)のはじまり

節句とともに日本に伝わりました。昔の中国で、王に進言した高名な詩人がいましたが、身を追われ、身投げをしてしまいました。命日の5月5日に、その死を悼んでたくさんのちまきが川に投げ入れられて吊われたのがはじまりといわれています。難を避ける厄払いの力があるとされています。

保育園のおやつ 咀嚼が未熟な乳幼児にも食べやすいよう、柏餅をアレンジしました。

～端午の節句～5月5日

かしわ餅風

材料	(4人分)
	(g)
白米	100
もち米	40
小豆	20
三温糖	12
塩	0.2
かしわの葉	4枚



作り方

あずきをゆでる(あんこをつくる)

- 1 小豆はサッと洗う。鍋に小豆と、水を豆の4倍程度の量を加えて強火にかける。茹で汁が濃くなったら茹でこぼす。
- 2 小豆を鍋に戻し水を加えて火にかける。沸騰したら中火にして、あくを取り水が減ったら差し水をして豆が軟らかくなるまで煮る。
- 3 豆が柔らかくなったら、砂糖を、数回に分けて加える。焦げないように火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばすようにして更に煮て、まとまるくらいの固さを目安にして火を止める。

ご飯を炊く

- 1 もち米と白米は研いで浸水させておき、一緒に炊く。ご飯を炊くときと同じ分量で炊きます。(今回は、一合より少し少な目の水量)
- 2 炊き上がったご飯は、半分米つぶが残る程度つぶす。
- 3 ラップを手のひらに広げて、つぶしたご飯をのせて広げる。あんこをのせて包み、柏を巻く。

柏の葉

- 1 乾燥葉は、10分茹でて、水に戻します。
- 2 ザルの上などにおいて、水分を切ってから、使用します。