

いつも給食を残さず 食べていますか？

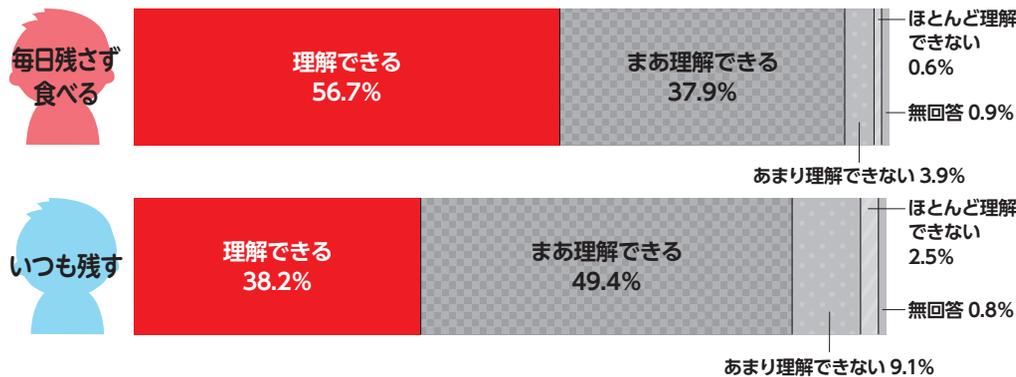


給食は、みなさんの成長や健康を保つのに必要なエネルギー量と栄養バランスを考えて作られた食事です。給食を残してしまうと、体にとって必要なエネルギーや栄養素が足りなくなります。給食でしっかり栄養をとり、元気な体をつくりましょう。

港区の子どもの場合を見てみよう

給食を「毎日残さず食べる人」と、「授業の理解度」の関係を調べてみました。

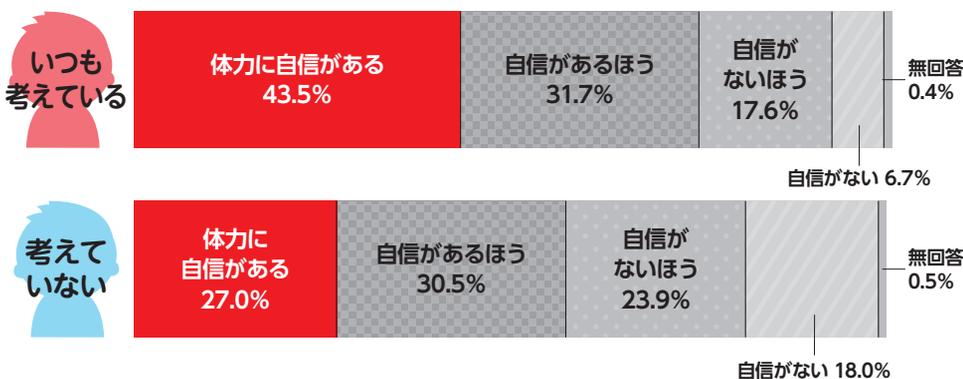
あなたは、給食を残さず食べていますか？ × あなたは、学校の授業がよくわかりますか？



「給食を毎日残さず食べる」と答えた人に、学校の授業を「理解できる」と答えた人が多かったよ！

「栄養バランスを考えて食べる」人と、「体力の自信」の関係を調べてみました。

あなたは、ふだん野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか？ × あなたは、体力に自信がありますか？



栄養バランスを「いつも考えて食べる」と答えた人に、「体力に自信がある」と答えた人が多かったよ！

1日の栄養は1/3は給食、 2/3は家庭でとりましょう

給食は、主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせて、1日に必要な栄養のおよそ1/3がとれるように考えられています。残りの2/3の栄養は家庭でとる必要があります。朝食と夕食も、栄養バランスを考えて食事を取りましょう。

必要なエネルギーや栄養素が足りなくなると…

- 背が伸びない、体が大きにならない
- 筋肉がつかない
- 骨が弱くなる
- 風邪をひきやすくなる
- 疲れやすくなる、体力が落ちる
- 勉強に集中できなくなる

など、たくさんの問題が出てきます。

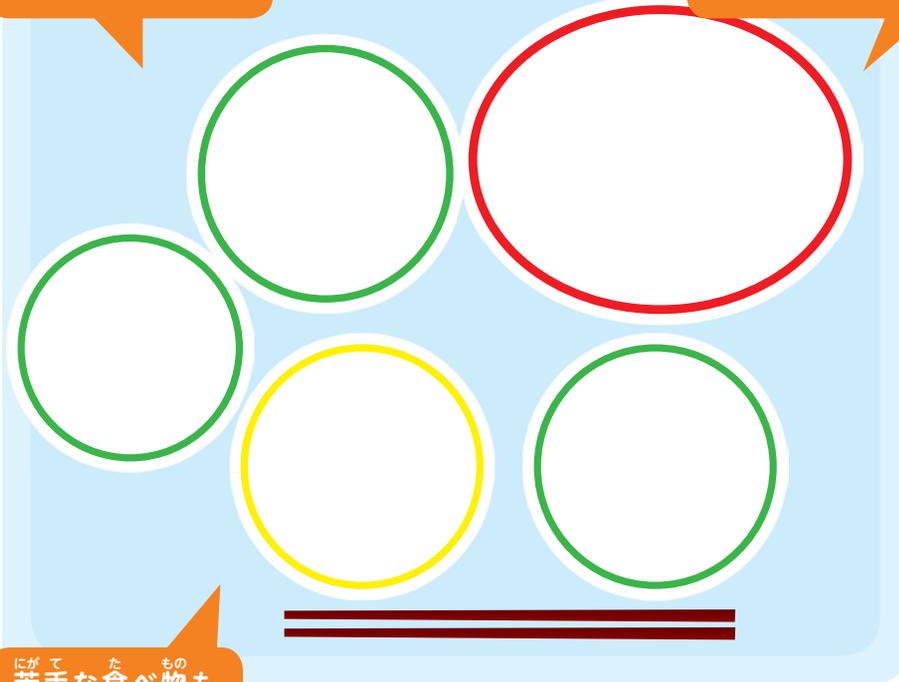
詳しくは資料ページP.34へ

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

右の絵から選んで、自分の夕ごはんをかいてみましょう。

栄養バランスを考えているかな？

食べられる量を盛り付けているかな？



苦手な食べ物も加えてみよう!

分類のヒント



自分で食べる食事を 作ることができますか？



みなさんは毎日、学校で給食を食べたり、おうちの人
準備してくれた食事を食べたりするので、自分で食事を準備
することは少ないと思います。でも将来、大学生や社会
人になって一人暮らしを始めるときなど、自分の食事は自
分で準備するときがやってきます。家庭科の授業だけでなく、
ふだんの生活の中でも自分で調理をしてみましょう。

自分で調理するとこんないいことがあるよ！



調理を通して、手際が
よくなったり、創意工
夫ができたりする



自分の体や健康状態を
考え、必要な栄養（食
材）を補うことができ
る



料理を家族や友だちに
ふるまうことができる

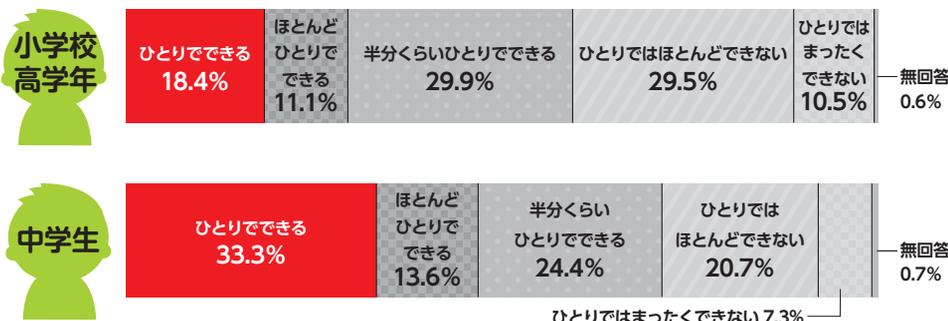


食べられる適切な量
を準備することがで
きる（量が多かったり
少なかったりがなくな
る）

港区の子どもの場合を見てみよう

家庭科の授業を受けている小学校高学年と中学生に、自分で食べる食事を作ることができるか
どうかを調査しました。

あなたは、自分で食べる食事を作ることができますか？



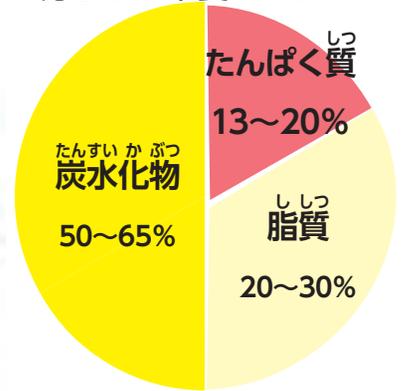
自分で食べる食事を「ひとりできる」と答えた人は、小学校高学年では5人に1人(18.4%)、中学生では3人に1人(33.3%)でした。

食事の栄養バランスを見てみよう

食事は、主食・主菜・副菜からなり、主食は主に炭水化物、主菜は主にたんぱく質、副菜は野菜・きのこ類などの食材からなっています。



エネルギーのもととなる
この美味しい栄養バランス



体の中でエネルギーになる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質があり、この3つの割合で栄養バランスがわかります。

詳しくは資料ページ P.34 へ

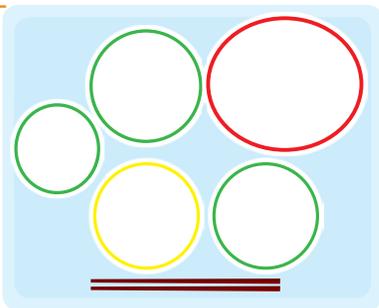
ホームワーク おうちの人とやってみよう!

自分で食べる食事を作るために、下の①~④をやってみよう。

① ごはん (主食) とみそ汁 (副菜) を使った主菜と副菜のメニューを考えてみよう。

私が考えるメニュー

主食…ごはん
主菜…
副菜…
…
…みそ汁



② 買い物と一緒に、主食・主菜・副菜になる食材をチェックしよう。

買い物メモ
(例：キャベツ)

③ 食材を洗ったり、切ったりなど、できそうな食事の準備を手伝ってみよう。

できることを探して書いてみよう

④ 自分の作れる料理を作って、誰かにふるまってみよう。

ふるまったときの様子を絵に描いたり、おうちの人に感想を書いてもらおう

しよくじ 食事をいただくことに かんしゃ 感謝しよう

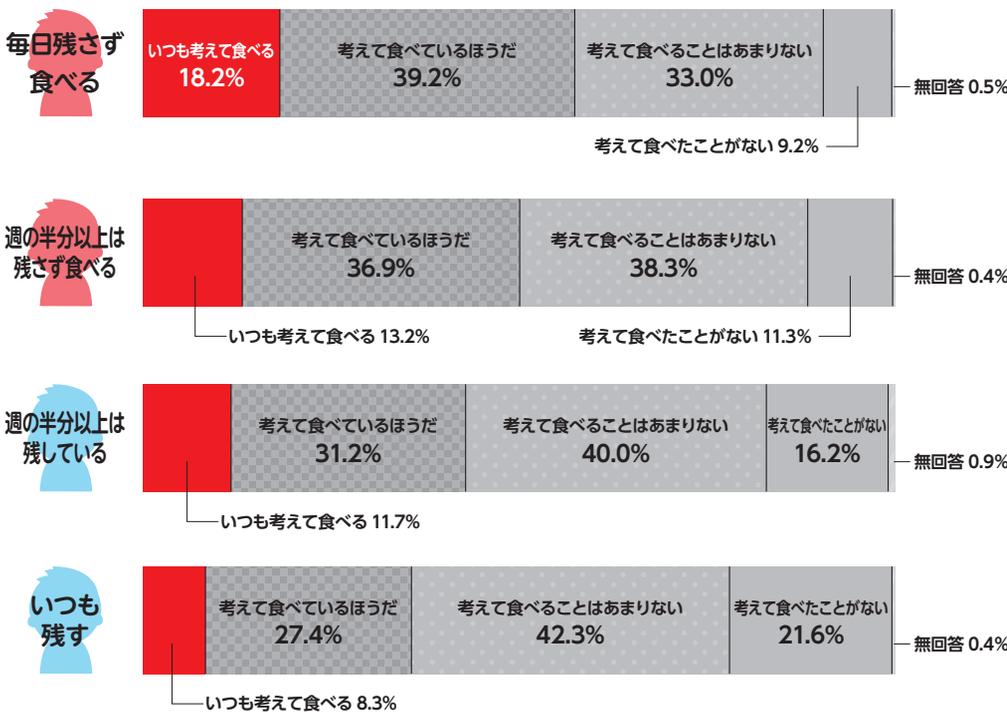
わたしたちは食物がないと生きていけません。心臓が動くのも、体が温かいのも食物からエネルギーと栄養素を摂取しているからです。みなさんの食卓には、食品にたずさわる多くの人たちがバトンタッチしながら届けられた食べ物が上ります。食事に関わった人たちがすべての食材に対して感謝することはとても大切です。



みなとくこ 港区の子どもの場合を見てみよう

「給食を残さず食べる人」と、「感謝の気持ち」の関係について調べてみました。

Q あなたは、給食を、残さず食べていますか？
X あなたは、食事をするとき、食べ物を作ってくれた農家の人や、料理をしてくれた人のことを考えて食べていますか。



給食を「毎日残さず食べる」と答えた人の方が、食べ物や料理を作ってくれた人のことを「いつも考えて食べる」と答えた人が多かったよ！

「いただきます」「ごちそうさま」の

意味

いただきますもごち
そうさまも感謝の気持
ちを表す言葉です。食
べる前も食べた後も感
謝の気持ちを持ちま
しょう。

食事が作られるまで

せいさんしゃ のうか りょうし のうさくもつ すいさんぶつ
生産者（農家・漁師） 農作物・水産物



ほかに ほかにもたくさんのかかひとが関わっています。

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

きゅうしょく いえ しょくじ しょう ざいりょう つか ほんご
給食や家での食事に使用されている材料がどこで作られ、どのようにして運ばれてきたのかを考えてみ
よう。

た しょくじ
食べた料理

つか しょくざい 使われた食材 (例: キャベツ)			
さん ち 産地 (例: 東京都)			
つく ひと 作った人 (例: 農家の人)			
ほんご ひと 運んだ人 (例: 運送会社)			
りょうり ひと 料理をした人			

食事のあいさつはできたかな?

いえ しょくじ
家で食事をする
ときに
いただきます
ごちそうさま

がいしょく
外食したときに
いただきます
ごちそうさま



「いただきます」の挨拶は、
日本語独自のもの

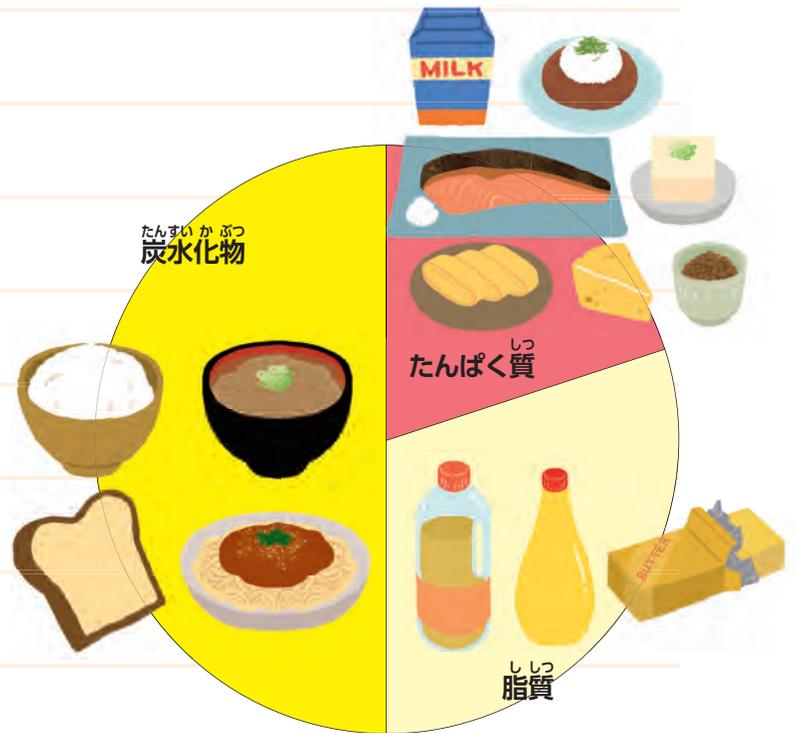
英語には直接「いただきます」
を表す言葉はありません。フ
ランス語の Bon appetit! (ボ
ナペティ) も、「どうぞ召し上
がれ」と、相手に話しかける
言葉です。食べ物になった
動植物と関わってくれた人た
ちへ感謝の気持ちを表す「い
たいただきます」の挨拶は、日本
の素敵な文化として大切に受
け継いでいきたいですね。

せいちょう けんこう い じ ぞうしん ひつよう 成長や健康の維持増進に必要なエネルギーとは

日本には国が定めた「日本人の食事摂取基準」があり、それに基づいて学校給食摂取基準が決められています。学校給食1食分で、1日に必要なエネルギーと栄養素のおよそ1/3を補っています。

えいよう 栄養バランスとは

「エネルギー産生栄養素バランス」が、一つの指標になります。これは、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」の三つの栄養素から、どれくらいの割合でエネルギーを摂取するか、ということを示します。バランスの良い割合は、それぞれ、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%で、たとえば1日の必要エネルギー量が1600kcalの場合、たんぱく質から320 kcal(20%)、脂質から480 kcal(30%)、炭水化物から800 kcal(50%)を摂取すると、栄養バランスが整っているといえます。



にがて た もの た べ る い み 苦手な食べ物を食べる意味

成長するにつれ、外でいろいろな人と食事をすることが増えてきます。その際、好き嫌いが多くと一緒に食事をする人たちにより印象を与えません。

また、子どものうちにいろいろな味覚を体験することは、その後の食の幅を広げることにつながります。



かた おうちの方へ

問題なく成長しているのであれば無理して食べさせる必要はありませんが、いろいろな物が食べられる方が「かっこいい」「おとなだ」とポジティブに話してあげてください。食べないからといって食卓に出さないと、食べる機会を失ってしまいます。

やくわり おやつ役割

成長期の子どもにとって、おやつは、エネルギーや栄養素を確保する意味で重要です。果物やおにぎりなどで、不足しがちなエネルギーや栄養素を補いましょう。



しゅしよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜

まいしよく しゅしよく しゅさい ふくさい
 毎食、主食・主菜・副菜を組み
 あ 合わせると、栄養バえいようランスのとれ
 た食事をとることができます。
 がいしよく しゅしよく しゅさい ふくさい
 外食でも、主食・主菜・副菜が組
 あ み合わせしよくじった食事をとるようにし
 ましょう。

ふくさい
副菜

やさい だいず
 野菜、いも、大豆、
 かい
 海そうなど



しゅさい
主菜

さかな にく たまご
 魚、肉、卵など

しゅしよく
主食

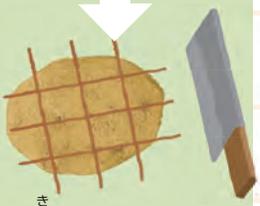
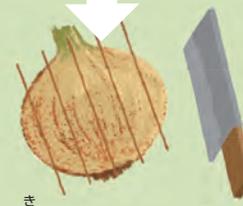
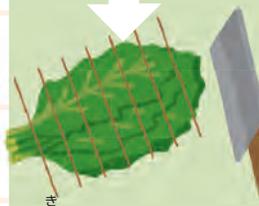
こめ パン、めん
 など

しるもの
汁物

やさい
 野菜、いも、きのこ、
 とうふ、海そうな
 ど

おも や さい したじゆん び
主な野菜の下準備

それぞれの食材の準備しよくざい じゆん びを試みよう。

<p>じゃがいも</p>  <p>↓</p>  <p>あら かわ 洗って皮をむく</p> <p>↓</p>  <p>きる</p> <p>↓</p> 	<p>キャベツ</p>  <p>↓</p>  <p>あら は かさ 洗って葉を重ねる</p> <p>↓</p>  <p>きる</p> <p>↓</p> 	<p>にんじん</p>  <p>↓</p>  <p>あら かわ 洗って皮をむく</p> <p>↓</p>  <p>きる</p> <p>↓</p> 	<p>たまねぎ</p>  <p>↓</p>  <p>あら かわ 洗って皮をむく</p> <p>↓</p>  <p>きる</p> <p>↓</p> 	<p>ほうれん草</p>  <p>↓</p>  <p>あら つ ね 洗って付け根の ところを切る</p> <p>↓</p>  <p>きる</p> <p>↓</p> 
--	--	---	---	--

子ども向けレシピ



スクランブルエッグ

ざいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

- ・卵…2個
- ・キャベツ…50グラム(約1枚)
- ・ミニトマト…3個
- ・塩…1つまみ

つくりかた 作り方

①材料の準備をする。



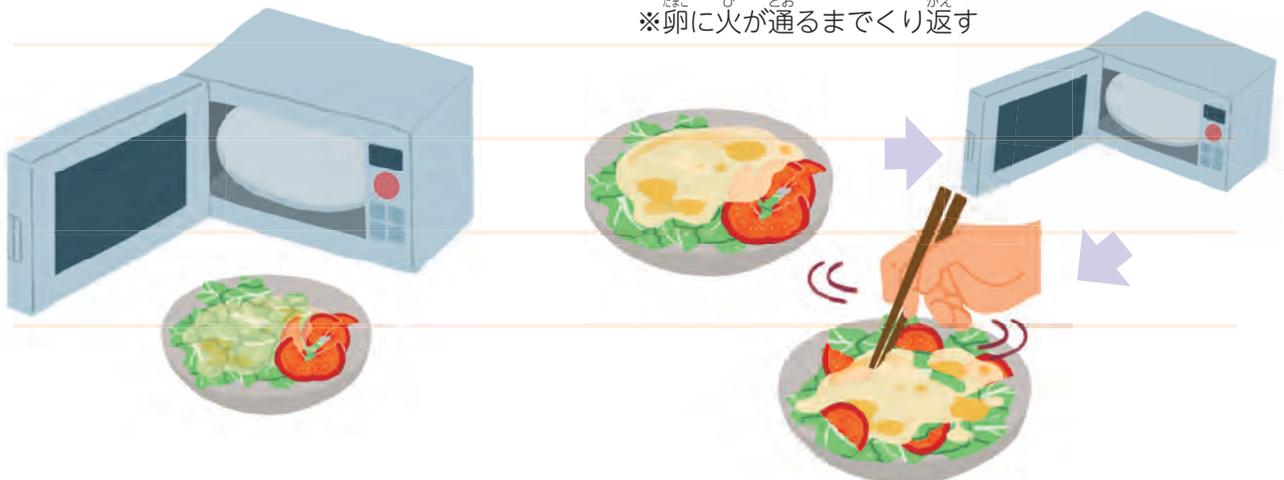
たまごはおわんに割り、よくほぐす。

キャベツは洗って手でちぎる。ミニトマトはへたをとって洗う。水をよくきっておく。

②キャベツを器に入れ、塩を1つまみふる。電子レンジで1分間温める。

③卵、ミニトマトをキャベツの器に入れ、電子レンジで1分間温め、取り出して箸でかき混ぜる。

※卵に火が通るまでくり返す



やさい 野菜スープ



ざいりょう にんぶん 材料(3人分)

- ・ソーセージ…2本
- ・キャベツ…100グラム(約2枚)
- ・ミニトマト…3個
- ・水…450ミリリットル
- ・スープのもと…1個

つく かた 作り方

①材料の準備をする。

ソーセージは手で半分にちぎる。

キャベツは洗って手でちぎる。

ミニトマトはへたをとって洗う。

②鍋に水とスープのもとを入れ 3～4分間煮立てる。

③②にソーセージ、キャベツ、 ミニトマトを入れ、キャベツ がやわらかくなるまで煮る。

④器に盛りつける。

キャベツとツナのサラダ



ざいりょう にんぶん 材料(3人分)

- ・ツナ…1/2缶
- ・キャベツ…150グラム(約3枚)
- ・ミニトマト…3個
- ・塩…1つまみ

つく かた 作り方

①材料の準備をする。

キャベツは洗って手でちぎる。

ミニトマトはへたをとって洗う。

②キャベツを皿に入れ、電子 レンジで3分間温める。

③キャベツを冷ます。

④キャベツが冷めたら、ツナ と塩を加えてあえる。

⑤ミニトマトを飾る。

た し き こめ しよくたく とど 田んぼの四季 ~お米が食卓に届くまで~

ことし はる う なえ ほ みの しゅうかく むか こめ しよくたく
今年も、春に植えた苗が、たくさんの穂をつけて実り、収穫を迎えました。お米が食卓に届くまでの様子を見てみましょう。

わたし つく
私たちが作っています！



やまがたけんつるおか し せいさんしゃ かたがた
山形県鶴岡市の生産者の方々

はる
春



ようすいろ みず あげ とめ たんぼ みず
用水路からの水を畦で止め、田んぼに水をためています。水が張られた田んぼには、いろいろな生物が集まってきます。

なつ
夏



しゅすい ほ ご
出穂した穂は、午
ぜんちゅう じかんていど
前中の2時間程度だ
け花が咲き、受粉を
します。このとき
こうおん じゅんぶん
高温になると、受粉
にあくえいきょう あた み
に悪影響を与え、実
りを悪くする要因
になります。

きんねん ぜんこくてき もうしよ れんじつ ねっちゅうしやう かん
近年は全国的な猛暑で、連日のように熱中症に関する
ニュースが流れていますが、作物も同じです。

たくさん実ったように見える穂ですが、この年は中身がな
いものや、粒がやせ細ったものがありました。8月上旬頃は、
いね じゅすい くき なか ほ あか つく
稲にとって「出穂」という、茎の中で穂の赤ちゃんを作り、
かお だ たいせつ じき ちか もうしよ
顔を出す大切な時期ですが、この時期に40℃近い猛暑が
れんじつづつ いね せいいく ぶりやう お げんいん かんが
連日続いたことが、稲の生育不良が起きた原因と考えられて
います。



くき なか ほ あか
茎の中の穂の赤ちゃん

あき
秋



収穫前の田んぼからは水を抜き、15日程度自然乾燥させます。これは収穫をする機械「コンバイン」が田んぼに入れるようにするためです。田んぼは粘土質なので、どろどろの状態では移動が困難になったり、田んぼから出られなくなったりするからです。

十分に乾燥したのち、米は米袋に入れて出荷され、全国に運ばれます。



収穫の様子①

コンバインで収穫。穂（もみ）は中に、茎は細断されて田んぼへ破棄されます。



収穫の様子②

収穫した穂（もみ）をトラックに移し、乾燥調整する場所へ運びます。



ふゆ
冬



シベリアから越冬のため飛来してくる鳥たちが食べているのは、落ち穂や二番穂（刈り取った稲から芽が出て実がついたもの）です。また、田んぼに残された籾殻の中には成長の悪かった米もあり、鳥たちの貴重な食物になっているようです。

はし つか かた 箸の使い方を おぼ 覚えましょう

でんとうぶん か にほんりょうり まな にほんりょうり あ はし
伝統文化としての日本料理を学ぶうえで、日本料理に合った箸の
つか かた た かた しゅうとく にほんじん ひんかく そな
使い方と食べ方を習得することは、日本人としての品格を備えるた
めにととても大事なことです。ただ はし も かた おぼ
正しい箸の持ち方を覚えましょう。

ただ はし も かた 正しい箸の持ち方

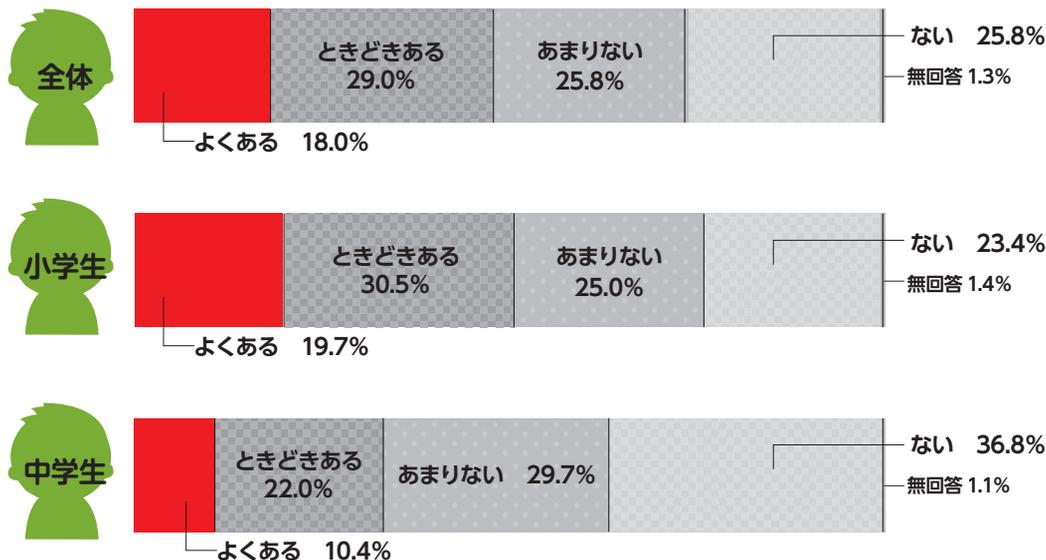
- ① 正しいえんぴつの持ち方で、箸を1本もち
- ② 箸を「1の字」を書くようにたてに動かす
- ③ もう1本の箸を親指の付け根から、中指とくすり指の間に通す
- ④ 上の箸だけを動かせるように練習する



港区の子どもの場合を見てみよう

港区のアンケート調査では、約半数の47%の児童・生徒が「箸の持ち方を注意されたことがある」と答えています。

Q 「箸の持ち方を注意されたこと」がありますか？



やってはいけない箸の使い方

まよいばし



どれを食べようか、迷って箸を動かすこと

なみだばし



汁を垂らしながら、箸を動かすこと

よせばし



箸で食器を寄せること

さしばし



箸で食べ物を刺して、食べる

もちばし



箸を持ったまま、食器を同じ手で持つこと

はしわたし



箸同士で料理を渡すこと

「箸構え」ってなあに？

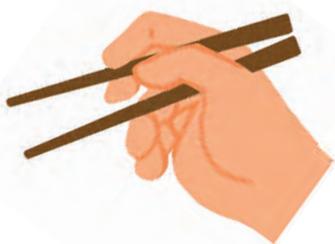
「箸構え」という言葉があります。箸を持つときに、背筋を伸ばして正しい姿勢を取り、「いただきます」という感謝の意を示す食事の基本の姿勢といわれています。きれいな姿勢、正しいマナーで食事ができることは、日本人が精神的な意味で高く評価される理由の一つです。毎日の食事では感謝を込めて「いただきます」と言しましょう。

ホームワーク おうちの人とやってみよう！

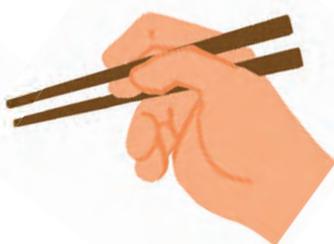
①下のイラストを参考に、同じ持ち方ができたら、□にチェックを入れよう。

箸を正しく持てる

ひらく
開く



と閉じる
閉じる



②やってはいけない箸の使い方を説明できたら、□にチェックを入れよう。

まよいばし なみだばし よせばし

さしばし もちばし はしわたし

③つぎの5つの箸の使い方ができたら、□にチェックを入れよう。

まぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ



「五つの節句」を知っていますか？

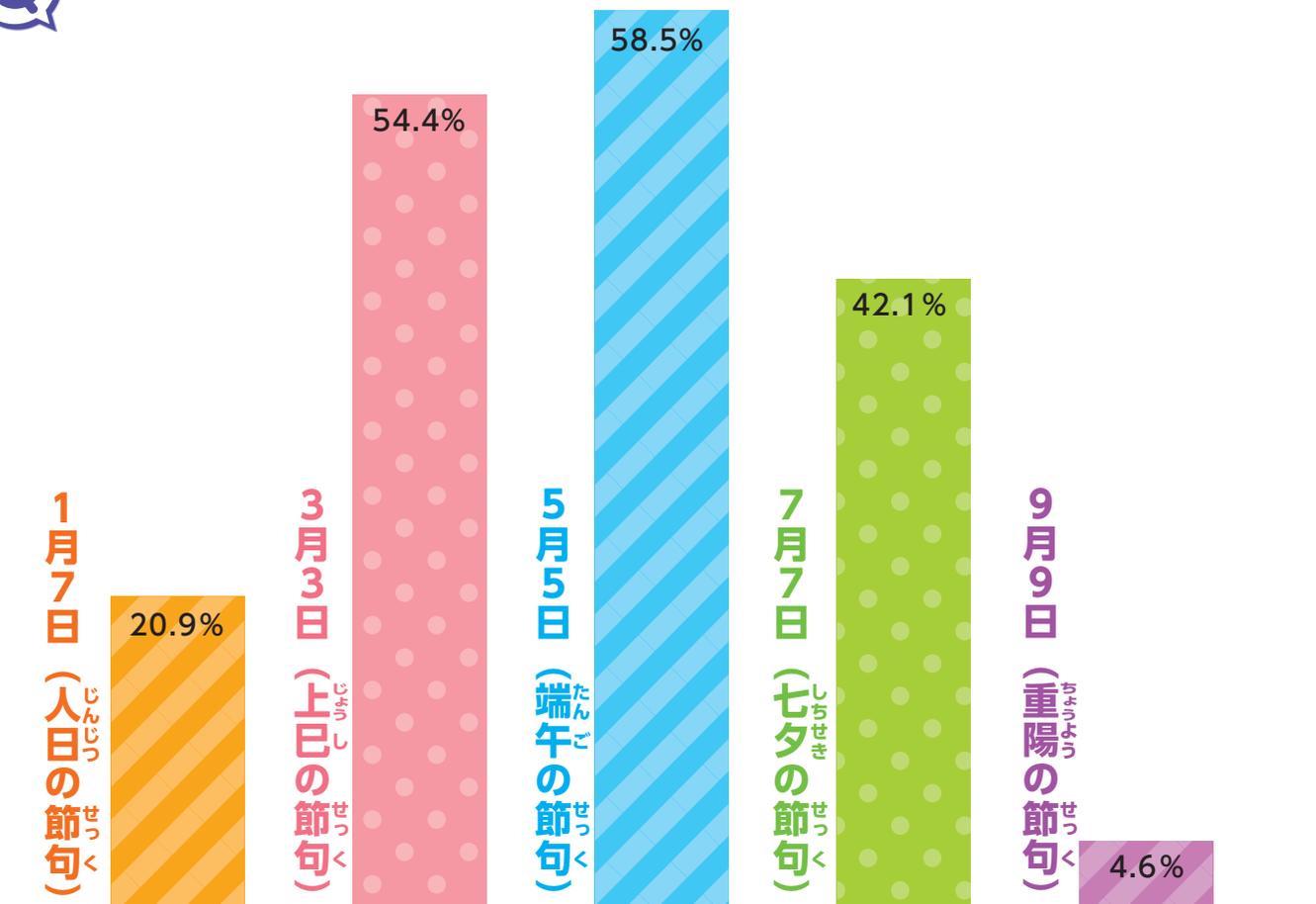
日本の伝統文化としての日本料理を知るには、節句ごとに行われる行事とその日に食べる料理について知ることが重要です。節句を祝い、料理で「もてなす」という習慣は日本の食文化です。代表的な五つの節句を知って、節句を祝い、そのとき食べる献立や食材が言えるようになりましょう。



港区の子どもの場合を見てみよう

家庭でお祝いして知っている節句には、何があるのか調査しました。

次の節句のうち、家庭でお祝いしているものは何ですか？（〇はいくつでも）



日本の代表的な五つの節句

節句とは「節気」ともいわれ、もともと中国から伝来された1年の季節区分です。そこでは1年は24等分され、1節は15日とされます。月の数と日の数が重なる日を「重日」といい、陽数(奇数)の数が重なる月日は特別に祝うべき日とされます。日本では江戸時代に幕府が五節句を式日(祝祭日)と定め、そこからお祝いをする習慣が定着しました。

日本の節句

1/7 じんじつ せつく
人日の節句



ひと ひ わかな せつく
人日 (若菜の節句)
…七草粥を食べて邪気を祓う日

3/3 じょうし せつく
上巳の節句



もも せつく
桃の節句
…雛祭り・女の子のお祝いの日

5/5 たんご せつく
端午の節句



こ ども の 日
…鯉のぼり・男の子のお祝いの日

7/7 しちせき せつく
七夕の節句



たなばたの 日
…銀河祭・笹竹と短冊

9/9 ちょうよう せつく
重陽の節句



きく せつく
菊の節句
…栗ご飯や菊の料理を食べて
長寿を祝う日

菊と「重陽の節句」

きく ちゅうごく では じゅみょう の
菊は中国では寿命を延ばす
やくそう 葉草として ちょうほう 重宝されており、
ちょう 長
じゅ 寿を祝う重陽の節句は「菊の
せつく 節句」ともいわれます。



「重陽の節句」とは？

ようすう 奇数 (奇数) で一番大きい数の 9 が 重なる、最も重要な日と
かざ されています。また「重九 (「九」を二つ重ねるという意味)
ちゅうきゅう 九 (九) を二つ重ねるという意味)
は「長久 (長く続くこと) に通じてめでたいことから、豊穰と
ちゅうじゅう 長久 (長く続くこと) に通じてめでたいことから、豊穰と
ちょうじゅう 長寿を祝う大切な行事となり、秋祭りや敬老の日に結び付きま
した。この節句には栗ご飯や菊をあしらった食べ物や飲み物を
せつく 食します。

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

した 下の五つの節句の名前と意味を線で結ぼう。また、家庭でお祝いしている節句に印をつけよう。

じんじつ せつく
人日の節句
がつ 1月7日

じょうし せつく
上巳の節句
がつ 3月3日

たんご せつく
端午の節句
がつ 5月5日

しちせき せつく
七夕の節句
がつ 7月7日

ちょうよう せつく
重陽の節句
がつ 9月9日

栗ご飯や菊の料理を食
べて長寿を祝う日

銀河祭・笹竹と短冊

七草粥を食べて邪気を
祓う日

雛祭り・女の子の
お祝いの日

鯉のぼり・男の子の
お祝いの日

日本で古くから使われてきた調味料を使い、日本料理の献立を考えよう

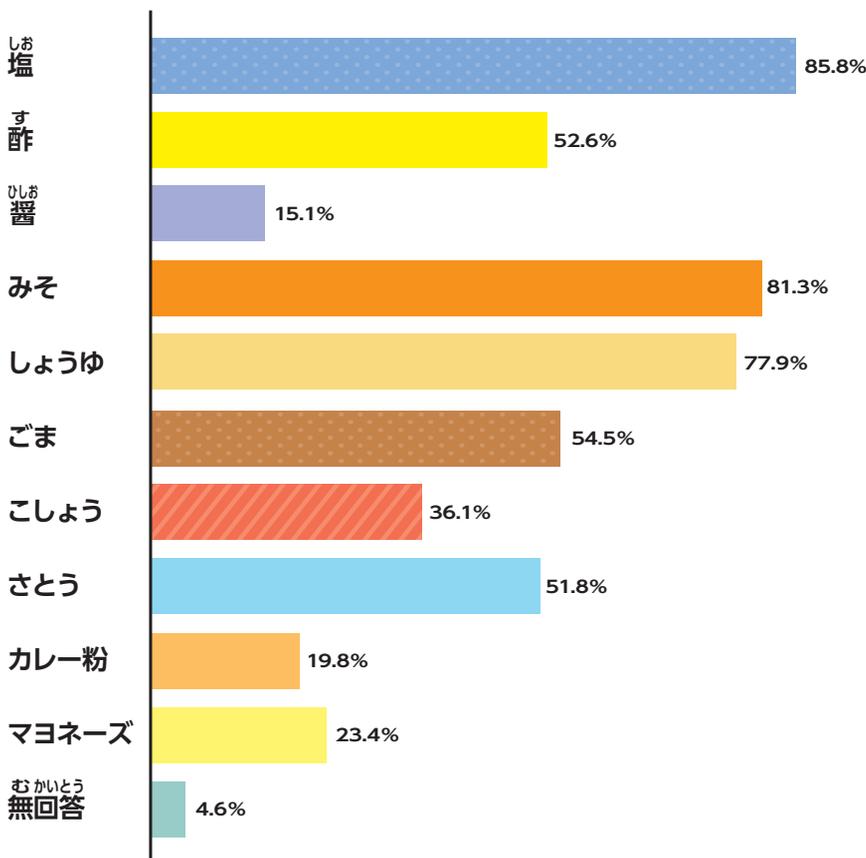


四季折々の旬の食材を使って美しく盛りつけられた日本料理には、日本独特の調味料が欠かせません。日本ではどんな調味料が昔から使われてきたのでしょうか。

港区の子どもの場合を見てみよう

伝統文化としての日本料理を学ぶとき、日本古来の調味料の存在は重要な知識の一つです。いろいろな調味料が身の回りにありますが、昔から日本料理に使われてきた調味料をどれくらい知っているか調査しました。

昔から日本の料理に使われてきた調味料で知っているものは何ですか？



みそ
醤油(P.45)がルーツで、平安時代に初めて「味曾」という文字が文献に現れました。

しょうゆ
同じく醤油がルーツで、鎌倉時代にみそを作る際に誤ってできたといわれています。

ごま
縄文時代から栽培されていました。

こしょう
8世紀頃に伝来し、使われ始めたそうです。

さとう
奈良時代に中国(唐)から、唐招提寺を建立した鑑真によって伝えられました。

カレー粉
1905(明治38)年に国産品が製造販売されました。

マヨネーズ
1925(大正14)年に初めて国産のものが発売されました。

日本の伝統的な調味料とは

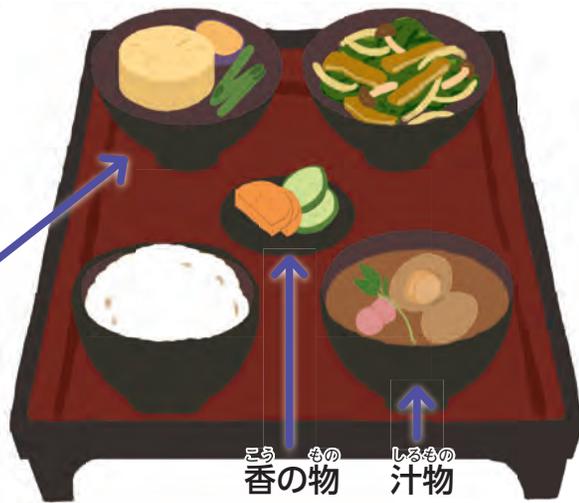
塩・酢・酒・醬(ひしお)の四つの調味料は、平安時代以前から日本で使われてきた日本の伝統的な調味料です。酢・酒には殺菌力があり、保存食を作る調味料としても用いられてきました。これらを使って日本では生の魚を殺菌して保存して食べるようになりました。

和食と発酵食品

日本の伝統的な調味料のうち、塩以外は発酵食品です。「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、みそやしょうゆなど日本の発酵調味料の伝統や技術は海外から高く評価されています。

発酵食品には殺菌力があるため、保存食を作るときにもよく用いられます。酢でしめたり、みそやしょうゆに漬け込んだりします。

煮物
(みそ・しょうゆ)



汁物
(みそ・しょうゆ)



「醬(ひしお)」とは

醬の類いは、縄文時代末頃から日本にあったといわれています。本格的に醬がつくられるようになったのは、中国や朝鮮半島の製法が伝えられた、大和朝廷時代頃のことです。奈良時代の『大宝律令』によると、醬院という役所が設けられ、醬を専門につくっていました。醬の種類も増え、原料も大豆、米、麦などが用いられ、市場で売られていたといわれています。平安時代の貴族の宴会では手元の皿に塩、酢、酒と並んで醬がおかれ、「四種器」と呼ばれて貴重な調味料だったと推定されています。また、役人の給与の一部として、醬が支給されたともいわれます。



ホームワーク おうちの人とやってみよう!

日本の伝統的な調味料のうち、発酵食品を選んで○をつけよう。



伝統的な日本料理と現代の和食

伝統的な日本料理は、時代にそって進化・発展してきました。本膳料理は日本料理の基本となる教えに則った調理法で作られ、料理の基本書にも書かれて受け継がれてきました。さらに、茶道から発展した懐石料理、また、寺社には宗教と修行にかかわる精進料理が伝わり、江戸時代には和食の先駆けとなる料理が多数生み出されました。

これらの料理が現代の寿司や蕎麦につながり、和洋折衷の創作料理にも反映されるなど、日本では独特の食文化が紡がれてきました。

また、日本料理の美しさやおいしさは、調理方法の技術だけではありません。食材や盛り付け、器となるお皿や漆器のお椀や膳など伝統工芸品の発展も重要な要素です。



魚の部位とさばき方を示した平安時代の書物



四條流本膳料理
 写真提供:四條司家所蔵



現在の懐石料理の盛り付け
 写真提供:一般社団法人 全国日本調理技能士会連合会
 常務理事 室田大祐氏



親子で「日本料理(和食)」を楽しもう！

四季折々の食材を使って旬のおいしさを味わってみましょう。

おうちの方へ

本格的な日本料理に子どもたちと一緒に挑戦してみてください。お料理をつくりながら旬の食材と「和食」について話し合ってみましょう。家庭料理の味が子どもたちの味覚を育み、食文化の継承となります。

四季の献立

レシピ提供：日本料理「分とく山」
総料理長 野崎洋光氏

春

- ・イカと若布の酢のもの
- ・豚の角煮 ※レシピあり
- ・新じゃがと蒟蒻の味噌汁
- ・白飯

夏

- ・ゆで鶏の緑酢あえ ※レシピあり
(きゅうりの酢のものでもよい)
- ・あさりおから
- ・冷しゃぶ麺 (ごまだれ)

秋

- ・イカの肝煎り
- ・納豆 (刻んだ長葱)
- ・鮭のつみれ汁 ※レシピあり
- ・白飯

冬

- ・かぶと玉葱の土佐和え
- ・鱈親子椀 ※レシピあり
(椀を鍋にするとボリュームが出ます)
- ・たくあん等、香のもの
- ・白飯

春

ぶたの角煮



(材料) 作りやすい分量

豚バラブロック…500g	●あく抜き汁
おから……………50g	水……………100cc
大根……………8cm長さ	a 大根おろし汁100cc
たけのこ……………1本	しお……………2g
さやいんげん……………8枚	●煮汁
こめ……………適量	b みりん……………大さじ5
わがらし……………適量	酒……………大さじ3
	しょうゆ……………大さじ1

作り方

- フライパンを強火にかけて豚バラブロックの全面に焼き目をつけ、熱湯にくぐらせて汚れを除き、おからを入れたたっぷりの熱湯でやわらかくなるまでゆでる (約40分間)。
 - ①の肉に串がスッと入るくらいになったら、水に落としておからを除き、水気をふく。
 - 大根は2cm幅に切り、皮をむく。大根、米、たっぷりの水を鍋に入れて火にかけ、中火でやわらかくなるまでもどし、半分に切り出す。
 - たけのこは皮をむいて8等分に切り、(a)のあく抜き汁に1時間程浸け、水でさらして鍋に移し、ゆでこぼしする。
 - 鍋に(b)の煮汁を合わせて火にかけ、2割ほど煮詰め、ひと口大に切った豚肉・大根・たけのこを入れて煮絡める。全体に煮汁が絡んだら器に盛り、ゆでたさやいんげんを添え、からしをのせる。
- ※豚肉は「おから」で下ゆですることがポイントです。脂を吸い取り、肉のうま味はしっかりと残してくれる働きがあるので、豚バラのように脂身が多いお肉の下処理に最適です。

ゆで鶏の緑酢あえ



材料(4人分)

鶏むね肉……………1枚	a	水……………600cc	b	鶏ゆで汁……………60cc
昆布(5cm角)……………1枚				酢……………40cc
				みりん……………20cc
				薄口しょうゆ……………20cc
しょうがおろし……………10g			c	片栗粉……………大さじ1弱
きゅうり……………2本				水……………大さじ1

作り方

- 鶏むね肉は熱湯にサッとくぐらせて冷水に取り、表面の汚れを洗い、水気をふく。
 - 鍋に①と(a)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら極弱火にして3~4分間煮て火を止め、そのまま室温まで冷ます。
 - 鍋に(b)を合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら、(c)の水溶き片栗粉でとろみをつけて冷ます。
 - きゅうりは、まな板で塩ずりしてから熱湯にくぐらせ、冷水に落とす。軽く水気を切り、③と合わせる。
 - ①の鶏肉を手で繊維に添ってほぐし、④とあえて器に盛り、おろししょうがを添える。
- ※鶏肉は火を通しすぎるとパサついてしまうので、弱火で3~4分間煮た後は余熱で火を入れます。きゅうりを熱湯にくぐらせることで、生臭さがとれます。

夏

さけ じる
鮭のつみれ汁



ざいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

さけ(切り身)...	150 g	a	水.....	700cc
たまねぎ.....	30 g		昆布.....	5g
ピーマン.....	20 g		薄口しょうゆ.....	30cc
小麦粉.....	20 g		さけ酒.....	10cc
卵.....	1個		長ねぎ.....	適量
薄口しょうゆ...	小さじ1	レタス.....	適量	
		こしょう.....	適量	

つく かた
作り方

① 切り身に両面塩をふり、30分間置いてから水で洗い水気をふく。包丁で叩き、すり鉢で粗目にすり潰し、卵と小麦粉を加えて混ぜ、たまねぎとピーマンのみじん切りを加えて混ぜ、しょうゆで味を調える。

② 鍋に(a)を合わせ、①を摘み入れる。中火にかけて、つみれが浮いてきたら、小口切りした長ねぎ、手でちぎったレタスを入れ、仕上げにこしょうをふる。

※ 鍋に火をつける前の冷たい状態の汁に摘み入れることがポイントです。「つみれ」が煮くずれなく、ふっくら仕上がりに、「つみれ」からうま味が出ます。

たらおや こわん
鱈親子椀



ざいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

たらの切り身.....	30 g	4切れ	● 煮汁	だし.....	600cc
雲子(たらの白子)...	20 g	4切れ		薄口しょうゆ.....	30cc
大和いも(すりおろし)...	60 g			さけ酒.....	15cc
せり.....	適量				
ゆず(皮).....	適量				

つく かた
作り方

① 切り身は薄く塩をふって20分間置き、熱湯にくぐらせて水に取り、水気を切る。雲子は水で洗い、水気をふく。

② 鍋に①と煮汁を入れて火にかける。ひと煮立ちしたらあくを取り、大和いも、4cmの長さにしたせりを入れて椀にもり、ゆずの皮を入れる。

※ 魚の切り身を熱湯にサッとくぐらせることで、表面の汚れやうろこ、あくなどが取れ、スッキリとしたおいしい味になります。