

ザ・元気



222 令和 5 年 1 月号
倉敷中央学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。
昔から「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。今年1年、健康に過ごすための目標をしっかりと立て、よいスタートを切りましょう。

お正月の食文化



日本にはさまざまな年中行事があり、それにちなんだ食事が食べられてきています。その行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。昔から伝わる伝統的な行事や行事食に触れ、これからも大切に受け継いでほしいと思います。

◆ おせち料理

お正月に食べるお祝い料理といえば「おせち料理」。日本の伝統的な和食の調理法で作られます。新年を迎え、家族の健康や幸せを願う気持ちが、それぞれの料理に込められています。



◆ お雑煮

お正月のお祝い料理として、食べられてきたものです。もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけも違います。もちの種類も四角いもちや丸いもち、あんこ入りのもちなど地域によってさまざまです。



◆ 七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災を祈ります。



◆ 鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へお供えます。「だいたい」や「うらじろ」など飾りにもそれぞれの幸せの願いが込められています。



岡山県の郷土料理

農林水産省サイト「うちの郷土料理 岡山県」へリンク
※作り方などもっと詳しく知りたい人は、右のQRコードをご活用ください



郷土料理は、その土地でとれる食材を使って、その土地にあった調理方法で昔から食べられてきた料理のことです。給食でも、全国各地の郷土料理を取り入れています。1月は、岡山県の郷土料理である「げためし」を出します。給食を通して、その土地の伝統や風土について触れてみましょう。



ぶり雑煮(高梁市)

ぶりは成長するたびに名前が変わる出世魚です。縁起がよい食べ物として、お正月のおせちと一緒に食べられています。

ゆずみそ(井原市)

12月頃に旬を迎えるゆず。万能調味料として、ご飯にのせて食べたり、ゆでた野菜につけて食べたりします。

岡山県

ばらずし(県内全域)

野菜や魚介類など瀬戸内海の豊かな食材を散らばせた華やかな料理です。家庭や地域によって入れる具材はさまざまです。

たこめし(倉敷市)

下津井で育ったたこは、独特の歯ごたえがあり、身がしまっておりおいしいです。そのたこをぶつ切りにし、米と一緒に炊き込んだシンプルな料理です。



※その他にも、ままかりの酢漬け(瀬戸内海沿岸)、さわらのこうごずし(備前市)、黒豆入りちらしずし(美作市)、とどめせ(瀬戸内市)、さばずし(真庭市・高梁市)、そうめんばち(浅口市)などがあります。



※水島にある宝島寺から名前をつけたあえ物で、寺の名前のように宝(水島地区の食材)を集めて作った一品です。◆

宝島寺漬け

【作り方】

- ① 花切大根は水で戻す。
- ② れんこんは3mmのいちょう切りにして、酢水(分量外)にさらす。にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②の食材をさっとゆでる。
- ④ Aをまぜ合わせておく。
- ⑤ ③を④で和える。

【材料(4人分)】

- ・花切大根 30g (切干大根)
- ・れんこん 100g
- ・にんじん 50g(1/3本)
- ・さとう 小さじ1
- A ・酢 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・一味唐辛子 少々

※料理検索サイト「クックパッド」では、給食レシピを紹介しています。右のQRコードをご活用ください



♡切り取って給食レシピを集めてね♡