

# 食育だより



令和 5 年 11 月  
金沢市立鞍月小学校  
栄養教諭 瀧内・栄養職員 坂本

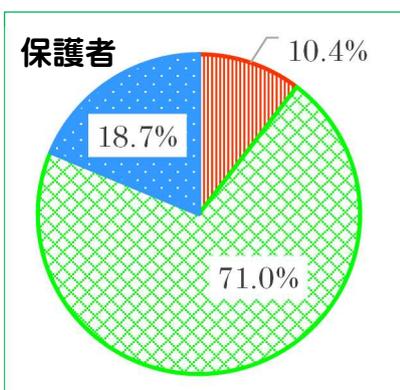
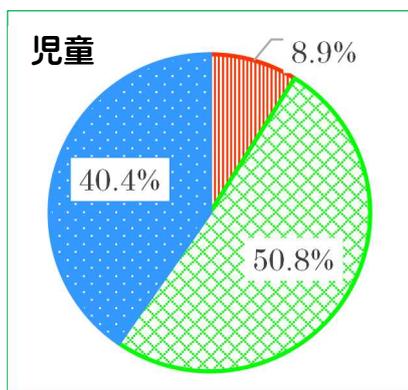
秋も深まり、紅葉も色鮮やかな季節ですね。秋は実りの季節です。お米や旬の魚、野菜、果物などがよりいっそうおいしさを増す時期です。豊富な食材をバランスよくとり、これからやってくる冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 11月の給食目標「日本の食事について知ろう」

日本は南北に長く、それぞれの地域の産物や風土の違いから生まれた食文化がたくさんあります。私たちの住む金沢市は、海にも山にも近く、その季節ならではの旬の食材が豊富にあります。ふるさとに伝わる四季折々の味わいを知り、受け継いでいきたいですね。

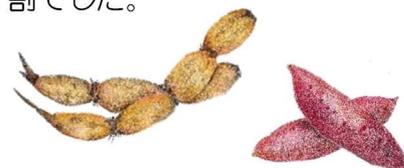
## 食生活アンケートの結果を紹介します！（6月実施）

金沢市の地場産物（加賀野菜など）や郷土料理について知っていますか？

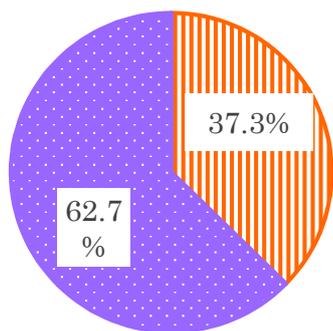


■ 知っている ■ やや知っている ■ 知らない

地場産物や郷土料理について「知っている」と答えた児童や保護者は1割程度でした。また「やや知っている」は児童では5割、保護者は7割でした。知らないと答えた児童は4割、保護者は2割でした。



地域や家庭で受け継がれた伝統的な料理（筍と昆布の煮物、なすそうめんなど）を食べていますか？



■ 食べている ■ 食べていない

今年度から伝統的な料理の例として「筍と昆布の煮物、なすそうめんなど」としたところ、37.3%が食べているという答えでした。昨年度までの例は「じぶ煮、かぶら寿司、はす蒸しなど」家庭ではあまり作られないような料理だったため、16.8%と低い値でした。アンケートを取った時期に合わせた春夏の料理、また家庭でも作りやすい料理としたことで、伝統的な料理も受け継がれていることがうかがえました。

しかしながら半数以上は食べていないとの答えでした。今後も食育だより等で伝統的な料理の紹介をしていきたいと思えます。

## 「加賀野菜」15品目すべて知っていますか？

金沢の気候、風土に育まれてきた加賀野菜は、昔から受け継がれ、四季折々の美味しさを届ける金沢が誇る伝統野菜です。

加賀れんこん・源助だいこん・くわい・さつまいも・加賀つるまめ・金時草・たけのこ・二塚からしな・へた紫なす・加賀太きゅうり・赤ずいき・金沢せり・打木赤皮甘栗かぼちゃ・金沢春菊・金沢一本太ねぎ





## 『加賀れんこん』について



加賀れんこんは、加賀野菜の一つです。金沢市の小坂地区、河北湯干拓地、薬師谷地区、才田地区、森本地区で、8月下旬～翌5月中旬にかけて出荷されています。

もちもちしたでんぷん質の多い加賀れんこんは、すりおろして「はすむし」や「れんこんの団子汁」にするとおいしいですよ。昔から作られている郷土料理の「はすむし」は主に料理屋さんで出されていて、「れんこんの団子汁」は主に家庭で作られてきました。今回は「はすむし」「れんこんの団子汁」のレシピをのせました。「はすむし」は少し手が込んでいますが、ぜひ親子でチャレンジしてみてください。

### 親子クッキング ～加賀れんこんを使って郷土料理を作ろう～

#### 「はすむし」の作り方

〈 材 料 〉		〈 分量 (4人分のめやす) 〉	
加賀れんこん		200g	
A	卵白	1 個分	
	片栗粉	3 g (小さじ1)	
	塩	3 g (小さじ1/2)	
	みりん	12 g (小さじ2)	
白身魚		100g (4枚)	
B	清酒	15 g (大さじ1)	
	塩	3 g (小さじ1/2)	
むきえび		60g (8尾)	
干し椎茸		5g (1枚)	
あ ん	だし汁	150cc	
	塩	少々	
	みりん	12 g (小さじ2)	
	しょうゆ	6 g (小さじ1)	
	片栗粉	6 g (小さじ2)	
	水	10 g (小さじ2)	
みつば		4本	

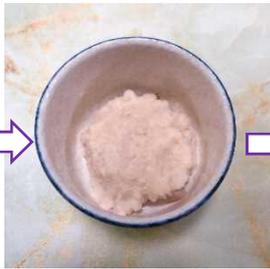
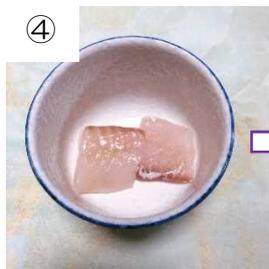
#### 〈 作り方 〉

- ① 加賀れんこんは皮をむいてすりおろし、ザルに入れて水気を切り、Aを混ぜ合わせる。
- ② 白身魚は清酒と塩で下味をつける。
- ③ むきえびは茹で、干し椎茸は戻して干切りにする。
- ④ 器に白身魚を入れ、れんこんをかぶせるようにのせて形をととのえ、えびと干し椎茸をのせる。
- ⑤ 蒸し器で15分間強火で蒸す。
- ⑥ 鍋にだし汁をわかし、塩、みりん、しょうゆで味付けして水溶きの片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。
- ⑦ 蒸しあがった⑤にみじん切りにしたみつばを散らし、⑥をかける。

給食では加賀れんこんの粘り気を生かして、卵白を使わずに作っています。ぎんなんやゆり根など、季節の食材を加えてもおいしいですよ!



材料



#### 「れんこんの団子汁」の作り方

〈 材 料 〉		〈 分量 (4人分のめやす) 〉	
加賀れんこん		100g	
白玉粉		35g	
片栗粉		15g	
塩		少々	
だし汁		900cc	
みそ		40g (大さじ2強)	
ねぎ		15g (1/5本)	

#### 〈 作り方 〉

- ① 加賀れんこんは皮をむいてすりおろし、白玉粉、片栗粉、塩を加え手でよくこねる。
- ② 2cmくらいに丸め、れんこん団子をつくる。
- ③ だし汁をわかし中火にして、れんこん団子を入れる。
- ④ れんこん団子が浮いてきたら、溶いたみそと小口切りのねぎを入れる。