

「11（いい）24（日本食）」のごろ合わせから、11月24日は「和食の日」です。それにちなんで、今月は金沢の郷土料理を紹介します。

給食で味わう 金沢の郷土料理

給食では、地域で昔から伝統的に受け継がれてきた「郷土料理」を取り入れています。金沢の気候風土、食文化、豊かな地場産物の中で生み出され、長く親しまれてきた料理ですが、家庭で食べられる機会が減っているものもあります。郷土料理について知り、味わうことで、大切に受け継いでいきたいですね。



春 たけのこと昆布の煮物



加賀野菜の1つでもある「たけのこ」を、昆布と一緒に煮た料理です。わかめではなく、昆布と煮るのが特徴です。今年は表年で豊作だったので、お家で食べた人も多いのではないのでしょうか。

毎年4月には、調理場に約130本（270kg）の金沢産の生たけのこが届きます。ていねいにあく抜きをして調理しています。



夏 なすのそうめん汁

なすとそうめんと一緒に煮る「なすそうめん」は残ったそうめんをおいしく、暑い季節でも食べやすいよう工夫されたものです。給食では汁物にしています。



魚の色付け

季節の魚に串をうって、甘辛いタレをつけて焼いた料理です。暑い季節に魚の傷みを防ぐ昔の人の工夫です。給食ではほっけ、さば、ふくらぎなどの魚を使うことが多いですよ。



秋 治部煮風

じぶじぶと煮こむことから、「治部煮（じぶに）」という名前がついたといわれています。鴨肉と季節の野菜を炊き合わせ、すだれ麩を使うのも特徴です。



れんこんの団子汁

加賀野菜の1つである「加賀れんこん」を使った団子汁です。加賀れんこんの粘りが、もちもちとした食感を生み出します。調理場では、調理員さんが1つ1つ団子を手作りしています。



冬 甘エビの具足煮

「具足」とは「かぶと」や「よろい」のことで、殻をつけたまま煮ることからその名前がつけました。昔は鮮度を保つことが難しかったことから、甘エビはお刺身よりも、具足煮で食べるが多かったそうです。



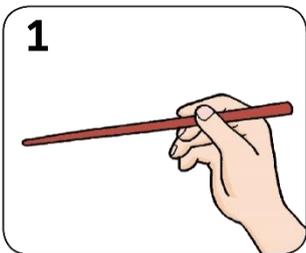


できていますか？ 正しいはしの持ち方



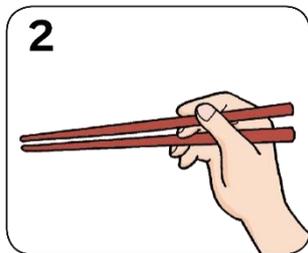
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方がとても重要です。正しいはし使いができると、食事がスムーズにできるだけでなく、見た目も美しく食べることができます。

今、はしを正しく持てていなくても、気を付ければ直すことができます。正しく持てるように、チャレンジしてみましょう。



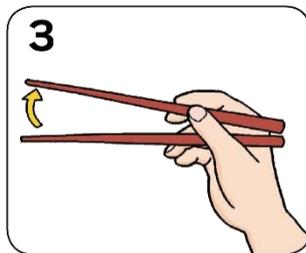
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

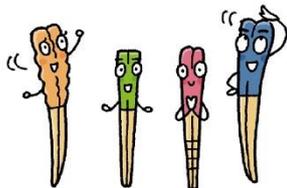


3

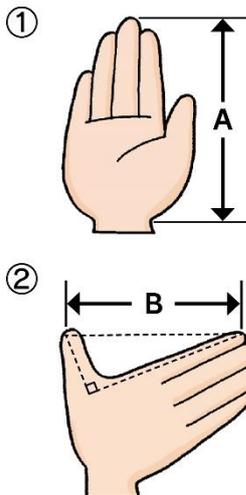
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

自分にぴったりのはし

はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？ 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) $\times 1.2$
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) $\times 1.5$

※①と②のどちらで計算しても構いません。

給食レシピ



治部煮風

材料 (4人分)

鶏もも肉	200g
酒	適量
小麦粉	適量
小松菜	1/2 束
すだれ麩	1 枚
しいたけ	4 枚
にんじん	1/4 本
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
わさび	適量

作り方

- ①小松菜はさっと茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。
- ②鶏肉は大きめのそぎ切りにして酒をふり、小麦粉をまぶす。
- ③すだれ麩は水で戻し、2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは2cmの角切りにする。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、小松菜以外の野菜とすだれ麩を入れて煮る。②の鶏肉を入れてさらに煮る。
- ⑤④の具と①の小松菜を器に盛り、残りの汁をかけてわさびを添える。

11月22日の給食に登場します!

本来は鴨肉を使いますが、給食では鶏肉で作ってます。家庭でも作りやすいようにアレンジしました。

