

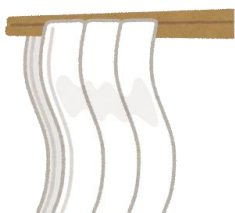


食育だより



2021年10月

愛知県の郷土料理 「きしめん」



厚さ1mm、幅7から8mmほどの平たいうどんを「きしめん」と言います。

つゆは、ムロアジとたまりで味付けをします。きしめんは平たい麺のため、口に含んだ時に味が薄く感じられることから、しっかりとした味付けになっています。

(HP 農林水産省 参照)



季節の食材

「さといも」



さといもは秋から冬にかけて旬な食材です。

親芋のまわりに子芋、さらに孫芋と、ひとつの種芋からたくさんの芋ができることから、子孫繁栄の縁起物と言われています。

さといものぬめりの「ガラクトン」には、免疫力を高める効果が期待できます。

(HP 野菜ナビ 参照)

季節の食材「きのこ」を使った簡単レシピ♪ きのこご飯

【材料】(4人分)

・精白米	2合
・まいたけ	100g
・しめじ	80g
・にんじん	30g
・鶏肉(ひと口大)	100g
★濃口醤油	大さじ1
★和風だし(顆粒)	小さじ1/2
★料理酒	小さじ1/2
★みりん	小さじ2

【作り方】

- ①精白米を洗米する。
- ②まいたけ、しめじ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に①の精白米と★の調味料を入れた後、規定の量まで水を入れ、最後に②と鶏肉を加えて炊く。
- ④炊きあがったら、よく混ぜて完成♪

