

給食だより

第 4 号
平成 23 年 12 月
青梅市立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。風邪やインフルエンザに負けず、1年をしめくり、元気に新しい年を迎えましょう！
今回は『果物の保存方法』と『郷土料理(東北編)』をお届けします。

果物の保存方法

どのように保存したら、おいしく食べられるのかな？



日本各地では四季折々、気候や土地の特性を生かした、さまざまな果物が栽培されています。果物には、体の調子を整えるのに必要な『ビタミン・ミネラル・食物繊維』などが含まれています。今回は、各季節の代表的な果物の保存方法を見てみましょう！

春 いちご



重ねると傷みやすいため、へたを下にして一段に並べ、洗わずにラップをして冷蔵庫で保存。へたを取ると、水分が蒸発し傷みの原因になるため、取らずに保存する。

さくらんぼ



購入後は冷蔵庫に入れ、なるべくその日のうちに食べきる。
残った場合は、洗わずにビニール袋に入れ冷蔵庫で保存する。

夏 すいか



玉のすいかは、風通しの良い冷暗所で保存。カットしたものは、ラップをして冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べきる。

メロン



未熟なものは熟させるため、常温で保存。カットしたものは、種を取ってから、ラップをして冷蔵庫で保存する。
冷やしすぎると味が落ちるため、長期間冷蔵庫で保存しないこと。

もも



冷やしすぎると甘みがなくなるため、風通しの良い場所で常温保存し、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れる。
長期保存すると、水分が抜けたり、香りが消えたり、皮がむきにくくなる。

秋 りんご



新聞紙などに包み、冷暗所で保存するか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。
長期保存する場合は、新聞紙で包み、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。

ぶどう



一房ずつペーパータオルなどの柔らかい紙に包んで、冷蔵庫で保存する。
果皮についた白い粉は、鮮度を保つ役割を持つため、洗わずに保存する。

冬 みかん



直射日光の当たらない、風通しの良い場所で保存する。箱で購入した場合は開封し、ふたを開けたまま保存する。

キウイフルーツ




未熟なものは、乾燥を防ぐためビニール袋に入れ、常温で保存。りんごを一緒入れると、エチレンの働きによって早く食べごろになる。
食べごろのものは、ビニール袋に入れ冷蔵庫で保存する。


通年 バナナ



バナナハンガーに吊るして保存するのがおすすめ。ない場合は、盛り上がりを上(山型)にして、風通しの良い場所で常温保存。
冷凍する場合は、皮をむいて筋を取り、1センチ位に切って、ラップに包んで保存する。



今回は東北地方の郷土料理をご紹介します😊



秋田 しょっつる鍋

ハタハタに塩を混ぜ、重石をのせて漬けこみ、1年以上発酵させると、上澄みができます。この上澄みを「しょっつる」と言い、これを調味料として使った鍋を、しょっつる鍋と言います。

山形 冷汁

しいたけ・凍り豆腐・にんじんなどをしょうゆ味で煮て冷ましたもの。温める手間をかけず、冷たいままでもおいしく食べられるようにした料理。質素節約を奨励した上杉鷹山(ようざん)によって広められました。

福島 こづゆ

お祭りやお祝い、冠婚葬祭の時に出来る伝統食。貝柱・里芋・きくらげ・にんじんなどが材料で、貝柱でだしをとり、それぞれの素材の味を感じられるように、薄味に仕上げます。昔、お膳の料理にはほとんど手をつけず、家へ持ち帰る風習がありましたが、会津塗りのお椀に盛って食べるこづゆだけは、何度でもおかわりして良いとされていました。

青森 せんべい汁

八戸市とその周辺の南部地方では、昔、米よりもそばや小麦が多くできたため、そば粉や小麦粉を使った料理がたくさんあります。南部せんべいもその一つ。その南部せんべいを入れた汁物がせんべい汁です。

岩手 ひつつみ

小麦粉を耳たぶくらいの柔らかさまで水でこね、2時間ほど置いたものを「ひつつまんで」(ひきちぎっての方言)鍋に入れることから、この名がつけました。

宮城 ずんだもち

枝豆をゆでてすりつぶしたものに、砂糖を入れてあんを作り、つきたてのもちにからめて食べます。昔は青大豆で作られていましたが、江戸時代の末期からは枝豆で作られるようになりました。



12月の献立より ニョッキのクリームソース

【材料4人分】

ニョッキ	120g
じゃがいも	1個
ゆで大豆	30g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1個
ホールコーン	40g
バター	小さじ1
スープの素	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	1カップ

【作り方】

じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。小麦粉は水などで溶いておく。

バターでにんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、水を加えて少し煮る。

にスープの素、溶いた小麦粉、牛乳を加え、さらにニョッキ、大豆、ホールコーンを加えてよく煮込む。

塩、こしょうで味を調えたらできあがり



『ニョッキ』はじゃがいもからできているんだよ！みんな知っていたかな？



学校給食の食材購入費は、保護者が納める給食費でまかなわれています。給食費の口座引き落としに、支障がないようご協力ください。

