



# パクパクだより

2008年



明照保育園



今月の23日は「勤労感謝の日」があります。元々は、その年の農作物の収穫を感謝する皇室行事が由来であると言われています。現在では仕事も多様化し、農業以外にも色々な勤労の形態があります。どのような仕事にせよ、皆さんの勤労のおかげで今日の生活が成り立っています。この日をきっかけに、お互い感謝しあう心を持ちたいものです。

ところで、豊橋には7月にオープンした、「こども未来館 ここにこ」があります。ここにこの「体験・発見プラザ」では、仕事体験スペースがあり、子どもが遊びながら仕事の疑似体験をすることができます。まだ行ったことが無い方は、是非利用してみてください。子どもに勤労に対する感謝の心や、将来の夢が育つきっかけになるといいですね。

## じろうがき 次郎柿の話



### 次郎柿の歴史について

次郎柿の栽培は、豊橋市では大正元年（1912年）に植え付けされたのが始まりと言われています。1844年、お隣の静岡県森町の松本治郎吉（次郎吉）さんが栽培したのが始まりといわれ、今も原木が森町に現存しているそうです。現在では豊橋市が栽培面積、生産量ともに、日本一となっています。

豊橋市が誇る数多くの農産物の中で、10月末～11月に旬を迎える作物といえば何でしょうか？  
・・・答えは「柿」です。豊橋の北部一帯を中心に、目に鮮やかな、たわわに実った柿を見ることができる季節です。

柿には多くの品種がありますが、豊橋では「次郎柿」が有名です。今回のパクパクだよりは次郎柿についてのお話です。

### 柿の栄養について

柿には、ビタミンC、A、葉酸などのビタミン群や、マンガン、カリウムなど、多くのミネラルが含まれています。「柿が赤くなれば医者青くなる」という言葉があります。昔の人は、柿に多くの栄養素が含まれていることを、生活の知恵として感じ取っていたのかも知れませんが。

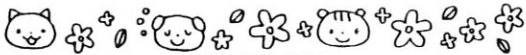


### 柿料理あれこれ

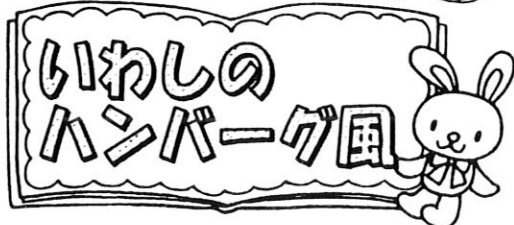
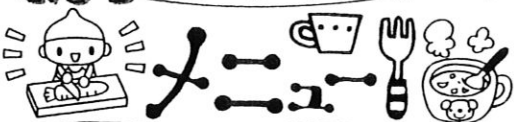
柿は料理やデザートにも利用できます。色々な食べ方で、旬の柿を美味しく頂きましょう！

- ・サラダ、なます、白和えなどの料理に入れる！
- ・プレーンヨーグルトと合わせる、牛乳と一緒にミキサーにかけ、ドリンクにする！
- ・蒸しパンや、ケーキのトッピングにする！
- ・熟した柿は冷凍してシャーベットにする！
- ・砂糖、レモン汁と一緒に煮てジャムにする！

地産地消（ちさんちしょう）という言葉があります。お子さんが、豊橋の風土に育まれた地元の食材を知ること、それを積極的に食べることで、「食」に対する興味、知識が広がります。また、地元で実際に農作物が育つ過程を目にすることで、農作物の命、育ちや、農家の方の苦勞を感じることができ、「食」への感謝の心が育ちます。豊橋は農業がとても盛んで、柿以外にもキャベツや白菜など、多くの農産物があります。積極的に地元の旬を味わってみましょう！

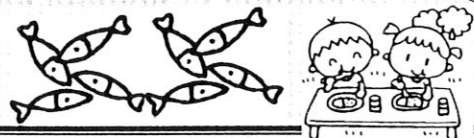


## 親子でクッキング



### 材料（4人分）と作り方

いわしのすり身	200g
おろししょうが	小さじ1
卵	1/2個
パン粉	20g
牛乳	大さじ1
葉ねぎ	お好みで
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
揚げ油	適量
※具に、コーンやチーズなどお好みで入れても美味しいです。	



1. いわしのすり身（あじなど、手に入る魚でもいいです）しょうが、卵、パン粉、牛乳、ねぎ、しょうゆ、みそを混ぜ合わせる。
2. 小判型にまとめる。（パン粉や牛乳で固さを調整してください。）（厚さをそろえた方が均一に揚げやすいです。）
3. 油で揚げ、中まで火が通ったら出来上がり！！（油が新しいと、揚げ色が付きにくいことがあります。）