

パクパクだより

2013年
2月

明照保育園

寒さの厳しい時季となりました。
2月3日は節分です。あちらこちらで「鬼は外！福は内！」と聞こえて来ます。かわいらしい鬼たちが逃げ回ったり、こわい鬼にむかって豆を投げつけ邪気を追い払ってくれたり、にぎやかですね。
寒さに負けない体力作りを行い、元気にこの寒さを乗り切りましょう。



郷土料理を知る

地元でできた産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。
昔は地産地消が当たり前のことでした。地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として各地域で色々なものが作られ、それが郷土料理となり食べられてきました。先祖代々受け継がれ、地元の人々になじみ深いものとなっています。
今回は郷土料理をご紹介します。豊橋の地の郷土料理といえば菜めし田楽です。地元の郷土料理を知り、地元の産物に親しみをもつきっかけになればと思います。



豊橋の郷土料理 菜めし田楽

田楽料理は田植え儀礼から生まれたもので、豆腐・こんにゃく・里芋などに味噌をつけて竹の串にさし、炭火であぶった料理のことです。
豊橋は大根の産地であり、三河のからっ風がおいしいたくあん作りに適していました。大根の葉までも無駄なく使う三河人によって菜めしが生まれ、今も家庭ではよく食べられています。大根の葉にはカルシウムも多く含まれるため捨てるにはもったいないので、今まで処分していたようならこれからはぜひ食べてみてください。おいしいですよ。

東三河地方の郷土料理 じょじょ切り

じょじょ切りとは、もち米が貴重だった時代、もちの代わりに小麦粉を練ってうどんのように細く切ったものを入れた汁粉のことです。

- <材料>(4人分)
- 小麦粉 160g
 - 小豆 120g
 - 砂糖 400g
 - 塩 少々

- <作り方>
1. 小豆を水に浸し、茹でて半つぶしにする。
 2. 小麦粉を水で少し固めに練って生地を作り、3ミリ厚さに伸ばして4センチ長さの細切りにする。
 3. 水4カップを沸騰させた中に細切りにした生地を入れ、煮る。
 4. 生地が浮いてきたら半つぶしにした小豆を入れ、砂糖、塩で味を調える。

「じょじょ切り」はお汁粉のおもちのかわりにすいとんが入っているようなものですね。全国各地にあるさまざまな郷土料理についてもお子さんと話題にしてみてください。

食キングコナー

食べ物で風邪症状を和らげる方法

風邪を引くとのが痛かったり、咳が出たりとつらいものですね。食べ物の中には風邪症状に効果的な成分を含む食品があります。ご存じの内容もあると思いますが、昔から伝わるからだに優しい療法(食べ物による作用)で少しでも症状が和らぐといいですね。参考にしてください。
[!]ただし必ず治るというものではありません。あくまで食べ物による風邪症状緩和方法の一例とし、症状がひどくなる前に医療機関を受診して適切な治療を受けてください。

- ねぎ 刻んだ時にでるツンとする成分は、自律神経を刺激して血行を良くし、体内にこもっている熱を体の表面から外へ出して熱を下げる効果があります。
- しょうが 発汗、解熱作用のほか、食欲増進、健胃(胃を丈夫にする)作用があります。
- 大根 咳を止めたり、たんを切る働きがあります。
- さんかん・かりん のどの痛みに効果的。
- みかん・レモン 果実に含まれるビタミンCの作用で、免疫機能を高めたり、風邪ウィルスを退治する働きもあります。

