

平成27年 12月号 子ども育成課

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、温かい鍋料理がおいしい季節です。

かぼちゃ、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうがなど体がしんから温まる根野菜をたっぷり使った料理もおすすめてです。



重要なお知らせ

公立・私立保育園・こども園では、アレルギー除去食を提供しています。食物アレルギーがあり、除去食を希望される方は、園にご相談ください。除去食提供には医師の診断が必要になります。必ず、園で、提出用紙(保育所における食物アレルギー・アナフィラキシー用 生活管理指導表)を受け取ってから、病院に行ってください。(医療機関には、提出用紙はありません。)



だしのはなし



● **和食のだしの種類** ● 和食には欠かせないだし。だしの種類によって取り方やうま味成分が違います。

かつお節



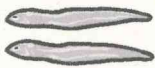
沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。うま味成分は、イノシン酸です。

昆布



昆布の汚れをさつとふき水に漬けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので間違っふき取らないようにします。昆布がしっかりともどったら火をつけ、沸騰する前にとりだします。あっさりとした植物性のうま味の特徴です。うま味成分は、グルタミン酸です。

煮干し



苦みのもととなる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。使うときは一度漉します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。うま味成分は、イノシン酸です。

干しいたけ



汚れをさつと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったら、その戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなつたしいたけの戻し汁は、煮物や蒸し物などのだしとして使います。また、戻したしいたけも煮物や味噌ごはんなどに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。うま味成分は、グアニル酸です。

今年は、12月22日

冬至

(とうじ)



保育園の給食から かぼちゃのシチュー

材料4人

かぼちゃ	250g	小麦粉	大さじ4	炒め油	適宜
たまねぎ	1個(150g)	バター	大さじ6	塩	少々
にんじん	1/3本(50g)	牛乳	400cc	こしょう	少々
鶏もも肉	100g	コンソメ	小さじ1		

作り方

- ① ホワイトソースを作る。
 1. 鍋にバターを入れ、弱火の中火で溶かす。
 2. 1に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら炒める。
(焦がさないように注意)
 3. 温めておいた牛乳を2に一気に加えて、泡だて器でダマにならないように手早く混ぜ合わせる。
 4. ところみがつくまで、弱火で混ぜながら煮る。
- ② ①とは別の鍋に、油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③ ②に人参、玉葱を加え軽く炒め、ヒタヒタまで水を加え、煮る。
- ④ 人参がやわらかく煮えたら、コンソメを加える
- ⑤ かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通る少し前に①のホワイトソースを加え、煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。冬至には、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、冬にかぜをひかないと言われています。

かぼちゃは、煮溶けないように他の野菜より、あとから加えます。手作りのホワイトソースのかわりに、市販のシチューの素を使用してもよいです。その場合は、コンソメ、塩の量を減らします。