きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和５年 10 月 31 日

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で 10 周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

各地に伝わる発酵食品の一例

◆**漬 物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆**なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆**魚 醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

ハチのふるさと　秋田県・東京都の発酵食品

秋田県特産の「しょっつる」や「いぶりがっこ」、東京特産の「くさや」や「くずもち」など、発酵食品は実に多種多様です。伝統的な郷土料理だけでなく、洋風にアレンジされた料理も味わわれています。実は身近な発酵食品、ほかにもあるかもしれません。ご家庭でも話題にしていただき、味わう機会になればと思います。

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求した様々な品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

みなさんは、お気に入りの品種はありますか？

収穫に感謝する「新嘗祭」

11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。日々の食事が自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝し、新米をおいしく味わえればと思います。

～つくってみませんか～　お米を使って

＜ハチのふるさとハンバーグ＞

（４個分）	（g）（目安）
＜ハンバーグ＞	
牛豚合いびき肉	160
塩	１つまみ
ご飯	60
油	小さじ1
たまねぎ	１/３個
＜ソース＞	
牛豚合いびき肉	20
たまねぎ	１/４個
マッシュルーム	12（１個）
生椎茸	12（１枚）
舞茸	15
油	小さじ1
酒	小さじ1
チキンスープ	カップ2
トマトピューレ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
デミグラスソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
白みそ	小さじ1
生クリーム	小さじ2

＜ハンバーグ＞
① たまねぎはみじん切りにして、油で炒めておく。
② ひき肉に塩を加えて粘りが出るまでよく練り、粗熱をとった①とご飯を加えてさらによく練る。
③ ②を４つに分けて小判型に成形し、フライパンで焼く。

＜ソース＞
① たまねぎはくし切り、マッシュルーム、椎茸は厚めのスライス、舞茸はほぐしておく。
② 油でひき肉を炒め、油が出てきたらたまねぎを加えてさらに炒める。
③ たまねぎがしんなりしてきたらきのこ類を加える。
④ 酒を加え、全体になじんだら、スープ、調味料を加え、沸騰したら５分ほど煮込む。
⑤ 白みそ、生クリームを加えて仕上げる。
※ ご飯の横にハンバーグをのせ、ソースをかける。

★10 月に実施したワンダフル給食メニューです。ご飯をつなぎにしたハンバーグで、給食では大館市産あきたこまちを使っていることからこの料理名になっています。ソースはトマトベースですが、お好みで大根おろしやポン酢を使っても、おいしいと思います。ぜひお試しください。