

1月給食だより

1月のめあては
「感謝して食べよう」です。



はっこう しょくひん ひみつ だい こうかい 発酵食品の秘密を大公開!

1月24日(火)からの給食は「発酵食品」がテーマです。実はあんなものも、こんなものも発酵食品!? 美味しく食べて、知られざる発酵食品の秘密に迫りましょう。



和食に欠かせないこれらの調味料は
全て「麹菌」を使っているのが特徴。
さらに酵母やカビなどの力も借りて
いるんですよ。

発酵食品の良いところ

- 旨みたっぷり
- 栄養価アップ
- 長期保存可能

まさか!? 実はこれも発酵食品

<ナタデココ>

甘くてコリコリした食感が美味しいナタデココ。実はこれも発酵食品



なんだとか。ココナッツウォーターに“ナタ菌”を加えて発酵させると、表面が固まって膜ができます。その膜を切ってシロップ漬けにしたものがナタデココなんですよ。

<チョコレート>

口の中でとろけるチョコレート。原料のカカオ豆からチョコレートを作るとき、酵母や乳酸菌、酢酸菌などの力を借りて発酵させるそう。そうすることで、カカオ豆の渋みや苦味が減って、チョコレート特有のまろやかな香りが生み出されるそうですよ。



おうちde給食! 作ってみよう

<かす汁>

材料(4人分)

豚小間切れ	80g		
ごぼう	60g		
ちくわ	1本	油あげ	20g
人参	1/3本	味噌	大さじ2
つきこんにやく	80g	酒かす(練り)	30g
白ねぎ	30g	だし汁	650ml



作り方

- 人参は千切り、ちくわと白ねぎは輪切りにする。
- 油あげは油抜きをして短冊切りにする。つきこんにやくは下茹でする。ごぼうはさがきに、水にさらして灰汁を抜く。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけて、豚肉、人参、油あげ、つきこんにやく、ごぼうの順に入れて煮る。
- ポウルに味噌と酒かすを入れ、鍋から取った適量のだし汁でよく溶いてから、再度鍋に戻し入れる。
- ちくわと白ねぎを加え、火が通れば完成。