

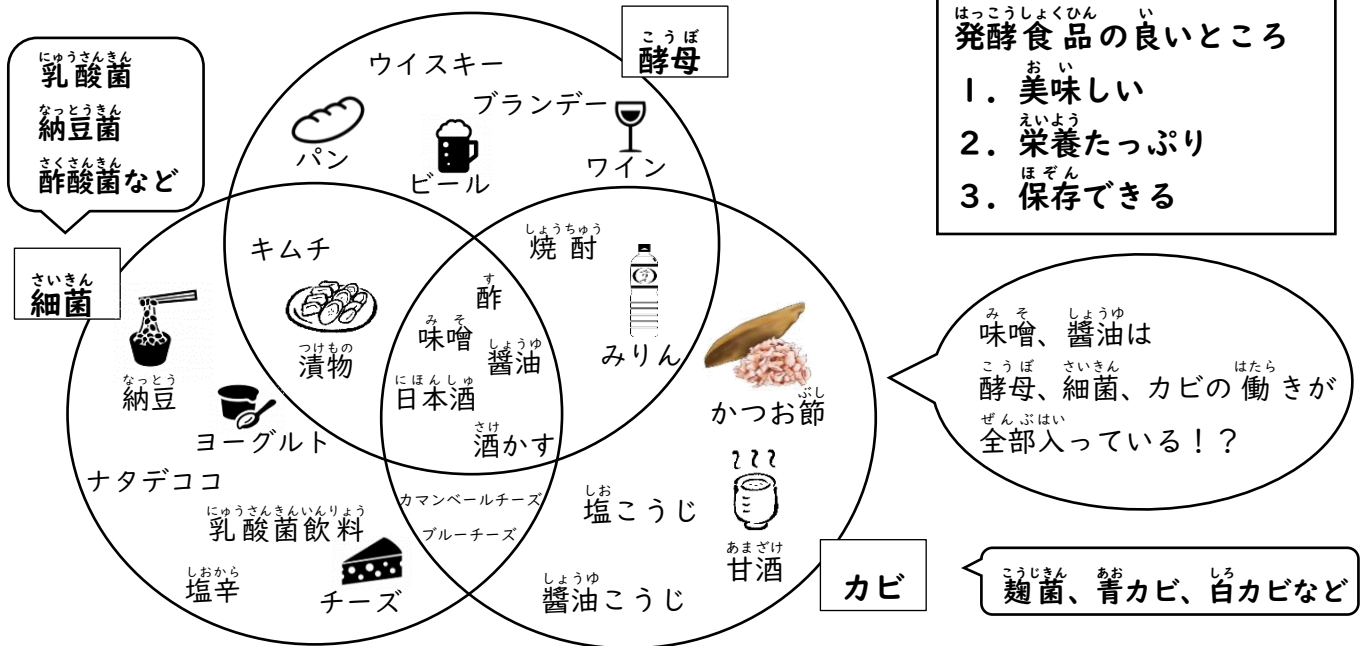
1月給食だよ

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 発酵食品を食べてキレイになろう

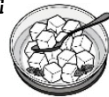
私たちの身近にはたくさんの発酵食品があります。知らないうちに口にしているものもあるのではないのでしょうか。ここでは発酵食品にどのようなものがあるか見ていきましょう。



こんなものまで発酵食品!?

<なたでこ>

独特の食感が楽しいなたでこは、ココナッツ水に「なた菌」と呼ばれる酢酸菌を加え、発酵させたもの。発酵すると上澄みが固まって膜のようになります。その膜を切り分けシロップ漬けにしたものがスイーツとして食べられているなたでこなんです。



<チョコレート>

実はチョコレートの原料であるカカオマスは発酵食品。カカオは大きなサヤの中に、白い豆が入っていて、これを取り出し乾燥させてからチョコレートへ加工していきます。この乾燥の過程で、カカオ豆が発酵します。チョコレートの香りや味はこの発酵によるものなんだそう。



おうちde給食!作ってみよう

<かす汁>

材料 (4人分)

豚肉	80g	白ねぎ	30g
油揚げ	20g	味噌	小さじ2
ごぼう	60g	酒かす(練り)	30g
ちくわ	1本	だし汁	650ml
つきこんにやく	80g		
人参	1/3本		



作り方

- ① 人参は千切り、ちくわと白ねぎは輪切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにし湯をかける。つきこんにやくは下茹です。ごぼうはささがきにし、水にさらして灰汁を抜く。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉、人参、油揚げ、つきこんにやく、ごぼうの順に入れて煮る。適宜灰汁をとる。
- ④ 適量のだし汁で、味噌と酒かすを溶いておく。
- ⑤ 鍋に④、ちくわ、白ねぎを入れて火が通れば完成。