食育だより 2月

中津川市・東白川村
食と文化の館

日本で古くから食べられてきた伝統的な食事「和食」は、世界中に注目され、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。しかし、私たちの生活の中からこの伝統は失われつつあるともいわれます。私たちは、海外の人たちに、和食のすばらしさを伝えることができるでしょうか。

日本の伝統食「和食」のよさを見直そう

和食が世界に注目されている理由

南北に長い地形で、海・山・里のある豊かな自然の中で生まれた多くの食材を用いて、その持ち味を活かした調理方法が発達している。

「一汁三菜」が基本の内容で栄養バランスがよい。また、「うま味」を上手に使うことで、低脂肪を実現し、長寿や肥満防止になっている。

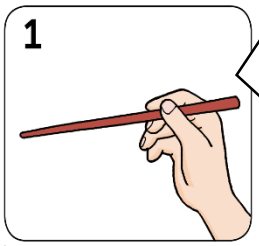
食事の中に、自然の美しさや季節の変化までを表現している。

正月を始めとした年中行事と密接に関わった食事をすることで、家族や地域とのつながりを深める役割を担っている。

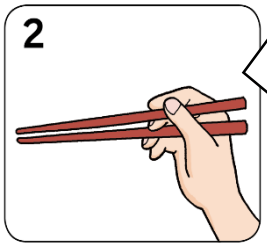
キーワード **自然の尊重**

「和食」を支える「はし」

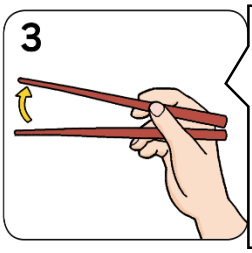
※ 正しい持ち方を知りましょう！



上のはしを、正しいえんぴつの持ち方で持つ。



下のはしは、親指のつけねから中指と薬指の間に通す。



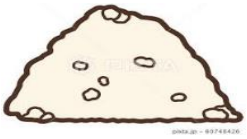
下は動かさず、上だけ動かす。

◆節分と豆まき

節分は立春の前日で、季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、『大豆に、わざわいや、病気などの「魔」を滅ぼす力「魔滅」がある』と考えられていたからです。鬼が家に入らないように、玄関に鬼の嫌いなにおいのいわしの頭とひいらぎの葉を串にさして飾る風習もあります。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

おから



おからは、「きらず」や「卵の花」とも呼ばれています。大豆の加工品の一つで、豆腐の原料から豆乳をしぼりとったあとのものです。見た目が「卵の花」という花に似ていることからこの名前があります。食物繊維が多く、たんぱく質やミネラルも豊富に含まれていて、栄養たっぷりです。

いくつ知っているかな？大豆からできるもの

豆乳　豆腐　油揚げ　生揚げ　納豆　高野豆腐
しょうゆ　枝豆　がんもどき　ゆば　おから
きなこ　味噌　サラダ油　など

※大豆がどのように変化していくか調べてみましょう！

作ってみましょう

おからとリンゴのカップケーキ

【材　料】　４個分

米粉	60ｇ
おから	60ｇ
バター	16ｇ
砂糖	40ｇ
卵	30ｇ
ベーキングパウダー	4ｇ
牛乳	60ｇ
りんご	80ｇ
Ⓐ 砂糖	6ｇ
Ⓐ シナモン	少々
カップ（アルミなど）	４こ

【作り方】

オーブンは１６０℃にあたためておく。

① りんごは小さく切って、Ⓐを入れて煮ておく。
② 卵に砂糖を入れて混ぜる。
③ 溶かしバター、牛乳を入れて混ぜる。
④ 米粉、ベーキングパウダー、おからを入れてよく混ぜる。
⑤ りんごを入れて混ぜる。
⑥ 型に生地を流し入れ、１６０℃のオーブンで ２５分くらい焼く。竹串をさして何もついてこなかったら完成。

※ホットケーキミックスでもおいしくできます。その場合、ベーキングパウダーは２ｇにして、しっかりふるいにかけましょう。

今月の県内産品

さといも　　こまつな　　だいこん　　はくさい