

令和5年  
(2023年)  
1月

中  
学  
校

# 食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は  
食育の日

## 未来につなげよう！日本の食文化「行事食」

年末年始は行事が続きましたが、正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句の日には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。このように、季節ごとの行事食やお祝い日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。先人が大切に守り伝えてきた日本の食文化を私たちも未来につなげましょう。

### 7日 人日(じんじつ)の節句

**七草がゆ**



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ

### 15日 小正月

**小豆がゆ**



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ

文化庁のホームページをのぞいてみよう！日本の行事食についてもっと知ることができます。



<https://www.bunka.go.jp/foodculture/>

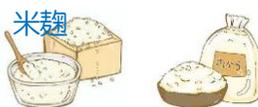
## 日本の食文化に欠かせない『発酵』

和食に使われているみそ、しょうゆ、酢、みりん、酒はすべて発酵食品です。発酵は微生物の働きによってつくられるもので、温暖で湿度の高い気候風土を活かした日本独特の食文化といえます。また、日本の発酵食品の特徴としては「麹(こうじ)」を使っているということです。麹菌は和食を支えているだけでなく、日本の食文化、日本人にとってなくてはならない菌なのです。



## 作ってみよう！ひと晩発酵みそ

### おからみそ (冷蔵庫で1ヶ月保存可能)



**材料** (できあがり約1kg)  
米麹(生)・・・500g  
おから(生)・・・300g  
塩・・・50g

※乾燥麹を使用の場合は②でぬるま湯カップ1/2を追加

【農林水産省主催和食文化継承リーダー研修より】

### 作り方 「麹菌」のすごい力を1日で体感！！

- ① 米麹はフードプロセッサーに入れ、細かくくだく。塩を加えてさらにまぜて、ボウルに移す。
- ② 鍋に、おから、水1と1/2カップを入れて弱めの中火にかけ、混ぜながら50℃ぐらいに温める。①のボウルに加え、手でつぶすようにしながらよく混ぜる。
- ③ 片手でにぎれるくらいの量を取り出し、空気を抜きながら丸め、炊飯器の内釜に詰める。
- ④ 炊飯器に内釜をセットし、ぬれ布巾を二重にかけて保温で6～8時間おく。木べらなどで軽く混ぜて完成。



## 1月 簡単レシピ！

### 「大根のピリ辛煮」

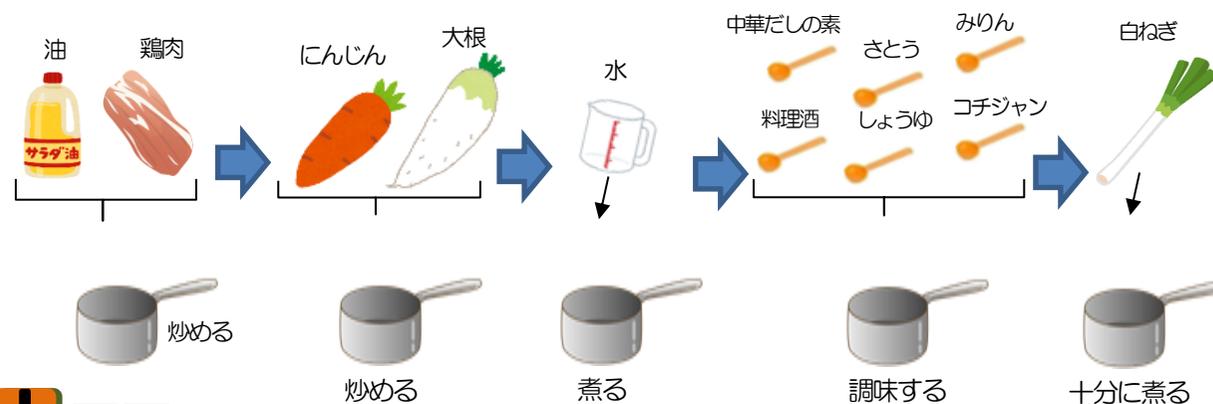
1月19日 実施献立

#### 材 料 (2人分)

- |         |           |        |           |
|---------|-----------|--------|-----------|
| ・鶏肉     | ・・・20g    | ・だいこん  | ・・・100g   |
| ・にんじん   | ・・・20g    | ・白ねぎ   | ・・・10g    |
| ・中華だしの素 | ・・・小さじ1   | ・さとう   | ・・・小さじ1   |
| ・みりん    | ・・・小さじ1/2 | ・料理酒   | ・・・小さじ1/2 |
| ・しょうゆ   | ・・・小さじ2   | ・コチジャン | ・・・小さじ2   |
| ・油      | ・・・適量     | ・水     | ・・・200cc  |

#### 作り方

- ① だいこんは角切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは斜め切りし、鶏肉は4等分に切る。
- ② なべに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ にんじん、だいこんを加えて炒める。
- ④ 水を加えて煮、沸騰したらアクをとる。
- ⑤ 中華だしの素、さとう、みりん、料理酒、しょうゆ、コチジャンで調味する。
- ⑥ 白ねぎを入れて、十分に煮て仕上げる。



長崎皿うどん  
焼きギョーザ  
大根のピリ辛煮