

食育だより

城保育園 1月

新年あけましておめでとうございます。新しい年も子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



沖縄のお正月料理

沖縄では旧暦の正月を中心に新年を祝ってきましたが本土復帰以降、新暦の1月1日を新年とする新正月が浸透しています。

沖縄の正月料理は豚肉がよく使われるのが特徴です。代表的な料理はシシカマボコやラフテー、ソーキ汁や中身の吸い物、イナムドゥチなどで、その他にも1年間の無病息災の願いを込め、繊維質で歯ごたえのあるスンシー(メンマ)は丈夫で健康、クーブ(昆布)は喜ぶ、長いかんぴょうは長寿、子芋が沢山できる田芋は子孫繁栄を表しています。新年を迎えるためのごちそうは特別なものです。手のかかる料理が多いですが、琉球料理は先人が残文化の伝承につながります。

(沖縄の行事と食・松本嘉子著より)



膳の左下より時計回りで、カシチー(赤飯)、ミミガー(豚の耳皮)和え、ドウルワカシー、中身の吸い物、中央はクーブイリチー

給食で人気クーブイリチーを家庭でも作ってみましょう

クーブイリチー

(作りやすい分量)

材料: 刻み昆布(乾燥)40g 切干し大根(乾燥)30g

切りコンニャク 80g 豚肉 50g カマボコ 25g

★(油大さじ 1.5 しょうゆ大さじ 2 砂糖大さじ 1・1/2 泡盛(料理酒) 大さじ 1)

油・豚だし汁またはかつおだし汁 3・1/2 カップ みりん大さじ 1

作り方: ①刻み昆布・切干し大根はそれぞれザルに入れて洗い、水に漬けて戻す。ふやけたら水気を切っておく。豚肉・カマボコ・コンニャクは 5 cmの長さの短冊切りにする。

②鍋に★の油を熱してしょうゆを鍋肌から入れてジャーツと焼き、砂糖を加えて煮た立てる。泡盛と豚肉を入れて味をしみ込ませ、取り出す。③ ②の残った煮汁に油大さじ 1/2 を入れて昆布を炒め、切干し大根を加えてだし汁を数回に分けて加え柔らかくなるまで中火で 30 分程度煮込む。昆布がしっとり柔らかくなった、②の豚肉・コンニャク・みりんを加えてさらに煮込み、カマボコを混ぜて仕上げる。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にし

鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。