



令和4年12月28日発行

寒い冬は汁物が一番

食農だより11月号で五味のうま味について、12月号では出汁取り体験についてお伝えしました。とにかく、れんりの子ども達は汁物が大好き！味噌汁、すまし汁、おでん、すいとん…「おかわりください！」の声があちらこちらから聞こえてきます。さらに美味しく食べてもらうよう「いただきます」の寸前によそい、温かい汁物の提供に努めています。寒い時には身体も温まりますよね。

『うま味』は食欲を増す効果もあります。『うま味』の成分には110年ほど前、東京大学の池田博士が発見したグルタミン酸やイノシン酸等があります。グルタミン酸の代表と言えば昆布、イノシン酸の代表と言えば鰹節、この2つを合わせると単独の場合よりもうま味が飛躍的に強くなります。日本の合わせ出汁にみられる『うま味』の相乗効果は和食の美味しさを支えていると言っても過言ではないでしょう。

昆布（グルタミン酸）＋鰹節（イノシン酸） → うま味7～8倍に！！

お正月

園では1月6日を《お正月献立》とし、おせち料理を提供します。また、おやつに『春の七草粥』をいただきます。日本の風習では1月7日の朝に七草が入っているお粥を食べて、無病息災を願います。お正月気分には区切りを付けたり、暴饮暴食で弱った胃を休めビタミン・ミネラルの補給したりする効果があります。七草は①せり ②なすな（ぺんぺん草）③ごぎょう（ははこぐさ）④はこべら（はこべ）⑤ほとけのざ（こおにたびらこ）⑥すすな（かぶ）⑦すすしろ（大根）です。農園のじいじが、「春の七草はこの連理農園でみな揃うぞ！」教えてくれました。当日の朝は、白い息をはきながら農園を駆け回り、春の七草を探して摘んできてくれることでしょうか。（実際には八百屋さんの七草を使用します）今年度は4,5歳児は自分たちでお粥を焚く予定です。

1月11日は鏡開きです。これにも大切な意味があります。お正月に年神様にお供えした鏡餅は、お供え物というより年神様が宿るところだと考えられています。そのため鏡餅を開くことで年神様をお送りするという意味もあります。また、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい1年の無病息災を願うそうです。園でもおやつに『おしるこ』をいただきます。鏡餅の代わりに園で収穫した小麦で作った団子を入れる予定です。みんなが時間をかけて作った小麦粉にもきっと神様が宿っていらっしゃることでしょ。有難くいただきます。

出汁の取り方と人気メニューのレシピ紹介

《かつおと昆布の合わせた出汁》（5杯分）

〈材料〉昆布（出汁取り用）	10g 位
鰹節（削り節）	25～30g 位
水	1,200ml



〈出汁の取り方〉

- ① 鍋に水と昆布を入れて30～1時間ほどおく
- ② ①を加熱し鍋底から小さな気泡が出てきたら火を止め、（約80～85℃）昆布を引き上げる
- ③ 再び加熱し沸騰したら火を止め鰹節を入れて2分程おく
- ④ ボウルにザルを重ねてキッチンペーパー（こせるタイプ）を敷いてゆっくりこす

《栄養すいとん》（4人分）

〈材料〉	鰹節と昆布の出汁	1,000ml
}	醤油	大さじ3
	日本酒	大さじ3
	食塩	適量
	油	適量
	鶏もも肉	80g
	大根	150g（3分の1）
	人参	60g（3分の1）
	白菜	200g
	米粉	60g
	絹ごし豆腐	120g（水分を多少切る）
片栗粉	30g（絹ごし豆腐の水分量による）	

〈作り方〉

- ① 米粉と絹ごし豆腐と片栗粉を混ぜ合わせ生地をつくる
 - ② 鶏もも肉は小さめのひとロサイズにカット
 - ③ 大根、人参はいちょう切り、白菜もひとロサイズにカット
 - ④ ②と③を油で炒めて日本酒、鰹節と昆布の出汁を加えて煮る
 - ⑤ 野菜がやわらかくなったら醤油と塩を加えて味をつける
 - ⑥ ①の生地をひとロサイズにつまみ入れる
 - ⑦ 生地に火が通ったら味を確認し整え、出来上がり
- ※鶏肉を豚肉にしても、ごぼうやきのこ類、油揚げ、ネギ類等を入れても美味しくできます。
- ※この出汁で、お雑煮やお鍋を作っても美味しいですよ。