

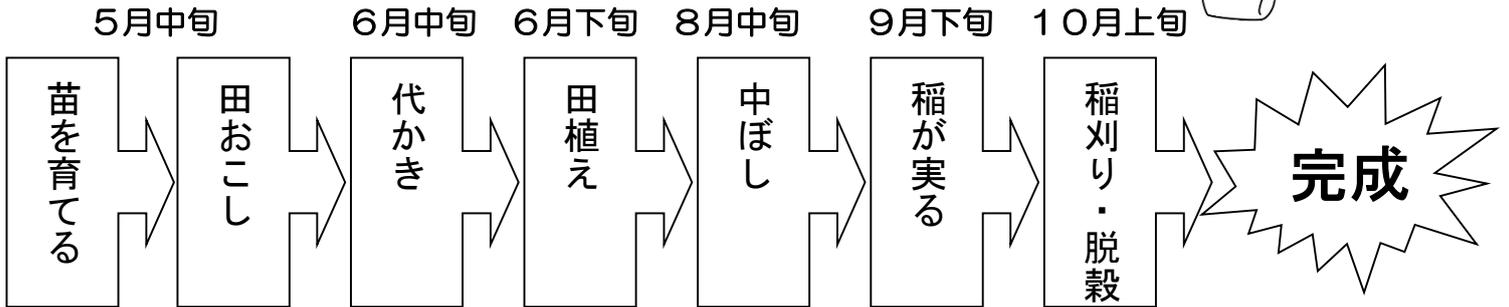
いよいよ新米の季節です!



私たちがおいしい新米をいただくまでにはどのような手間がかけてきたのでしょうか。今回はその作業の一部を紹介します。



お米ができるまで...



田おこし

冬の間にかたくなった土をやわらかくする作業。田に肥料をまき、耕す。昔はくわやすきで耕したり、牛や馬に道具を引かせたりしていた。

代かき

水と土を混ぜる作業をして、田を平らにすることで、田に水をしっかりとることができる。

中ぼし

気温が高くなった時に、1週間ほど田の水を抜き、土を乾かす。土の中に空気が入ることで根が伸び、土の養分をよく吸収できる。



「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかると言われていました。今は機械を使って作業することが多くなりましたが、機械がない時代はすべて手作業で行われていました。農家の人を手間暇かけて育てたお米をありがたくおいしくいただきましょう。

給食献立の年間テーマ

魚献立を取り入れよう 11月は「さんま」です。

11月20日(金) さんまの煮つけ

さんま

さんまは、「秋の味覚」を代表する大衆魚です。さんまにはエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があります。ドコサヘキサエン酸(DHA)も含まれており、これは体内の悪玉コレステロールを減らす効果や、頭の回転をよくする効果もあります。

材料(4人分)

さんま	4切れ
土しょうが	1片
さとう	大さじ1
さけ	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
だし昆布	5cm角
水	120cc

作り方

- ① 土しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に水と調味料と土しょうがを入れて煮立て、こんぶをしき、さんまを入れて煮る。
- ③ 焦げないように弱火にして、20分ほど煮込む。

給食では生の魚は使えないので、素焼きを冷凍にしたものを煮ています!

