

# 給食だより 11月号

神原学校給食センター  
【神原小\*神原中】  
TEL/FAX:917-3479

こんげつ しょく かん しどうもくひょう  
今月の食に関する指導目標

## 毎日の食事を考えよう

わしょく どうして むけい ぶんか いさん  
～和食はどうして「無形文化遺産」になったの？～

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野などさまざまな地形があります。地域ちい  
きごとの気候や風土にもずいぶんちがいがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸  
にめぐまれています。

これまで、そうした自然の味をいかした料理を作り、たいせつに食べてきました。食材をむだな  
く使うために調理や保存にくふうをし、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋のかざり  
に気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。

このように自然のめぐみを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきたくふうの上に、海外の食材  
や料理をじょうずに取り入れて、1つの文化をはぐくんできました。これが、和食の文化として  
評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に指定されました。また毎年11月24日は和食  
の日として制定されています。



### ○×クイズー！和食名人、マナー名人になれるかな？

- ①和食に使われる調味料の「さしすせそ」の「し」はしょうゆである。
- ②和食には、手で持ち上げて良いお皿とダメなお皿がある。
- ③大皿から直接自分のお箸で料理を取る「直箸」は和食ではマナー違反にならない。
- ④11月24日は「和食の日である」。
- ⑤茶碗蒸しにうどんを加えた料理を「うどん蒸し」という。



クイズの正解は  
こちら→  
答えられたかな？

⑤ × ④ × ③ × ② × ① ×



## 琉球チャンネル



沖縄県は、1429年～1879年までの450年もの間、琉球王国を築いてきました。この小さな島国で、人々の生活の支えになっていた食材を紹介します。

～芋の伝来が琉球を飢餓から救う～

1605年、野国総官の手により中国から伝来された芋は、儀間真常により栽培が広く普及されました。琉球の土との相性も良く、台風にも強く、さらには芋の茎や葉が豚の飼料として最適であったため農家にも養豚が広まることとなります。芋の普及によって主食の90%が芋となり、芋のでんぷんは保存食として利用されてきました。そんな人々の命を救い、琉球王国の発展につながった芋料理を紹介します。

### \* ンムクジアンダーギーについて \*



今では甘いものが一般的になっているようですが、昔は砂糖は貴重な食材だったため塩味のもの食べられていました。とっても美味しい一品です。ご家庭でもいかがですか？

❖ レシピ ❖ (4人分)  
いも(正味)・・・150g  
ンムクジ(芋くず)・・・100g  
かつおだし・・・70～80cc  
塩・・・小さじ1弱  
にら・・・20g  
揚げ油・・・適量

❖ 作り方 ❖  
①さつまいもは洗って、3～4等分の輪切りにして厚めに皮をむき、正味150gを水につけてアク抜きをして、蒸す。  
②熱いうちに裏ごしにかけか、つぶす。  
③にらは洗って水けを切り、青い部分を5mm位に切っておく。  
④分量のだしで塩を溶かしておく。  
⑤ボウルにンムクジを入れ④のだしを少しずつ加えて練り混ぜ①のさつまいもを加えて程よい硬さになるまで練る。  
⑥⑤ににらを加え軽く混ぜる。  
⑦⑥を一握り取って、小判型に整え、3本の指の型をつける。  
⑧揚げ油を中温(170度)に熱して⑦を入れ、浮き上がってきたら返して1～2分ほど揚げ、カリッと仕上げる。

よく収穫できるお芋と家庭にある塩、栽培したニラで当時はよく食べていたおやつだったことでしょう。甘いンムクジアンダーギーとまた違って子どもから大人まで楽しめる味ですのでぜひ作ってみてください。作り方にある小判型の形が本来の姿ですがカリッとさせるとさらに美味しいので家庭では形に工夫すると喜ばれるかもしれません♪

冷えると味が落ちるので、温かいうちに食べるとおいしいよ♪