

11月の献立紹介

担当 芦刈観瀾校 栄養教諭 古賀

お家で作ってみませんか？佐賀の郷土料理

つんきーだご汁

● 材料 ● 4人分くらい

- ・白玉粉 50g
- ・豆腐 1/4丁
- ・塩 少々
- ・鶏肉 50g
- ・人参 1/3本
- ・白菜 2枚くらい
- ・ごぼう 1/4本
- ・里芋 2個
- ・干し椎茸など 2個
- ・ねぎ 適量
- ・だし汁 600cc
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ

野菜はお家にあるものでOK！
給食では、だごに豆腐を使いますが、白玉粉と小麦粉でもいいですよ♪



● 作り方 ●

- ①豆腐をつぶして水切りし、白玉粉と合わせてよくこねる。水分が足りない時は水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにする。
- ②鶏肉は小さめにカット、人参はいちょう切り、白菜は1.5cm幅にカット、ごぼうはささがき、里芋はぬめりをとって一口大にカット、干し椎茸は戻して小さめにカット、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁を加熱し沸騰したら、火の通りにくい順に食材を加えて煮る。
- ④火が通ったら、調味し、①をちぎり入れる。
- ⑤だごが浮いてきて火が通ったら、味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。

子どもと一緒にだごを作ると楽しいよ♪



「だご汁」は、佐賀県に古くから伝わる素朴な味の郷土料理です。小麦粉で作っただごのことを「だご」と呼び、麦作が盛んな佐賀県では、白米などの主食がないときの代用品としても食べてきました。「つんきーだご汁」の「つんきー」とは、「つんで」「ちぎる」＝「つんきる」という意味です。

小麦粉を水で練った団子を、野菜をたくさん使った汁にちぎり入れて、仕上げます。突然の来客のもてなしや、慶事の宴会の席で食され、農家では田植えや稲刈りの時の間食や夜食にもなったと言われています。



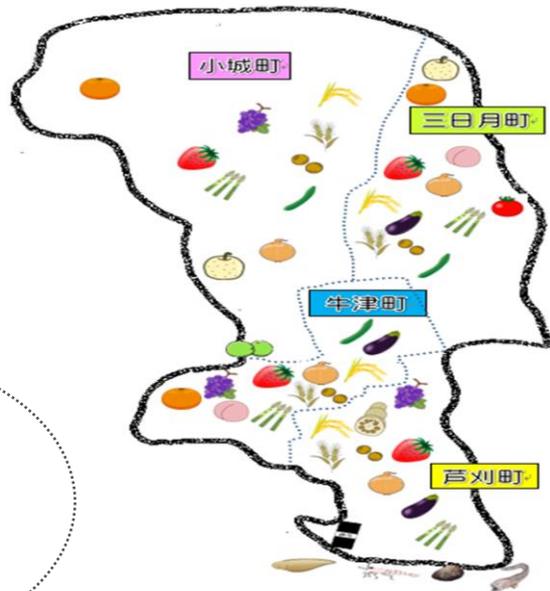
11月24日(いいにほんしょくの日)は『和食の日』

日本には素晴らしい食文化があります。伝統的な日本の食事「和食」。この食文化について見直し、保護・継承の大切さについて考える日です。日本は小さい島国ながら南北に長く、豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材が豊富です。また、工夫された保存食やうまみに富んだ発酵食品などが日本各地にたくさんあります。米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事が「和食」です。



日本の秋は収穫の季節。自然に感謝し五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が日本各地で盛んに行われます。収穫を喜び、食への関心が高まるこの季節に和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が“いい「和食」の日”として制定されました。

日本人の自然を尊ぶという気質や、食と密接に結びついている年中行事や人生儀礼などの「習わし」が認められ、平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



小城市うまかもんマップより



自分の住む地域では何が作られているのかな？
探してみよう！

佐賀県内にも「郷土料理」として受け継がれている文化がありますね。その地域でとれる農作物などを材料にして、その地域の作り方で調理し、ふるさとの味として受け継がれてきました。昔の人は、身のまわりの食材を上手に工夫していました。最近ちょっと手間のかかる「郷土料理」を作る人が減ってきています。給食レシピでは、簡単な郷土料理の作り方を紹介しているので、できるものから作ってみましょう！わたしたちの地域の文化や和食の継承のためにも自分ができることから始めてみてはいかがでしょうか？