

会 員 委 育 教 市 面 箕
会 食 給 校 学 市 面 箕

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

箕面の畑だより



1月下じゅん、南谷さんの畑を訪れると、山からの冷たい風がふく寒い中、立派な根深ねぎが青々と広がっていました。

ねぶか 根深ねぎ



根深ねぎは、別名「白ねぎ」「長ねぎ」ともよばれ、私たちは主に白い部分を食べています。根深ねぎは種をまき、ねぎが少しのびたところで白い部分に土をかぶせておおい、生長してのびたらまた土をかぶせます。何度も何度もこの作業をくり返し、土の中で白い部分をたてに長くのばしていきます。これを「土寄せ」といいます。とても手間のかかる作業ですが、土寄せをして土の中に根深ねぎのくきをうめることで緑色にならず、白いまま生長していきます。根深ねぎは6月に種を植えると、2月中じゅんから収穫ができるそうです。寒い時期に育てると、寒さから身を守ろうとしてあまみが強くなり、おいしくなります。



南谷さんは農業に興味を持ち、自分で勉強をして農業を始められました。たくさんの農家さんに直接話を聞きに行き、野菜作りを学ぶなど研究熱心で、楽しみながら心をこめて野菜を育てておられます。

「農業が大好きなのでこれからもずっと農業を続けたい。子どもたちには旬(しゅん)の美味しい野菜を食べてほしいし、農業の楽しさも知ってもらいたい。」と話しておられました。

今ではスーパーなどで季節に関係なくいろいろな食材が手に入りますが、旬(しゅん)のものは栄養価が高く、たくさんとれるので価格も安くなり、なにより味がよくおいしいです。給食でも旬(しゅん)の食材を使うように心がけています。作ってくださっている人に感謝していただきます。



世界を料理で旅してみよう(中国① 北京料理・四川料理)

中国は国土が広いので地域によって気候や食文化が変わります。北部は塩からく、東部は酸っぱく、西部はピリッとからく、南部はあまい味というように地方によって味つけに特ちょうがあります。

料理も大きく4つに分けることができます。中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。



「おいしい」 = 中国語「好吃」

今回は、中国の北京料理と四川料理をしょうかいします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)

北京ダック 北京料理

中国の首都として長い歴史を持つ北京では、各地方の料理人が集まり、宮廷料理のようなゆうがな料理が発達しました。

北京ダックは、アヒルの肉に水あめをぬってオーブンで焼くごうかな料理です。パリパリに焼けた皮をうすく切って、みそや長ねぎといっしょにポーピンというクレープのようなものに包んで食べます。北の地方は寒くてかんそうした地域なので、油を使った味付けのこい料理が多いのが特ちょうです。

麻婆豆腐(まーぼー豆腐) 四川料理

西の地方の夏は暑く、しつどが高い気候なので食欲を増進させるために、こうしん料をよく使います。中でも、とうがらしのからさや、さんしょうのしびれるような強いからさをきかせた料理が多いのが特ちょうです。マーボー豆腐は、肉ととうがらし・さんしょう・とうばんじゃんなどのこうしん料をいため、豆腐を加えてにた、からい料理です。他にも「たんたんめん」や「バンバンジー」などが有名です。

調理法② ★豚肉のきのこあんかけゆずの香り(3月16日のこん立)

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじん・ピーマンはせん切り、しめじは小房に分けておく。
- ② 豚肉(角切り)は塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
- ③ 鍋に水としょうゆ・みりん・塩を入れてにたて、①を加えてさらに煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら②とゆず果汁を加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。