



食育だより

【郷土料理】 11月は「奈良県」です！

<昼食>

かしわのすき焼き

関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。
羽の色が、柏の葉に似ていることから「かしわ」と呼ばれるようになったという説があります。

柿なます

古くから大根と人参を使用した紅白なますに、干し柿を入れた「柿なます」が、正月の定番おせち料理の一つとして食されてきました。

吉野汁

奈良県の吉野山が葛の産地であることから、すまし汁に「くず粉」を溶いて、とろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。

<おやつ>

いろごはん

奈良県では、しょうゆ味の炊き込みご飯のことを「いろごはん」といいます。
米が貴重であった頃、米を節約するためにさまざまな具を混ぜて炊いたことが、はじまりといわれています。

☆さつまいもについて☆

今が旬のさつまいもには、風邪予防や疲労回復に効果が期待できる ビタミンCが含まれています。
また、食物繊維が豊富なので整腸作用があり、便秘の予防にも最適です！

～美味しいさつまいもを選ぶポイント～

1. 全体的にふっくらと太く、持った時にずっしりと重みを感じるもの
2. なるべく皮がむけていないもの
3. 硬いひげ根があるものは筋っぽいため避ける

～保育園で人気の『大学いも』の作り方～（5人分）

・さつまいも 200g ・水 12g ・砂糖 18g
・油 適量 ・黒ごま 適量

- ① さつまいもを一口大に切り、水にさらしあく抜きする（約10分間）
- ② フライパンに さつまいもが浸かるくらいの油を注ぎ、170℃に熱し
①を入れる。竹串が刺さるほどのやわらかさになるまで揚げ、油をきる。
- ③ 別のフライパンに砂糖、水を入れて中火で熱する。

泡が細かくなったら火からおろし、②と黒ごまを加えて和え、
クッキングシートに広げて粗熱を取り、器に盛りつけて完成です

※ 酢を少量加えると、トロっとした餡になり、からめやすくなります

簡単レシピ

②の手順はレンジ(500W)で6分加熱し、油で焼くと簡単にできます

