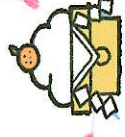
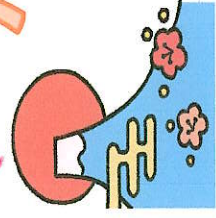
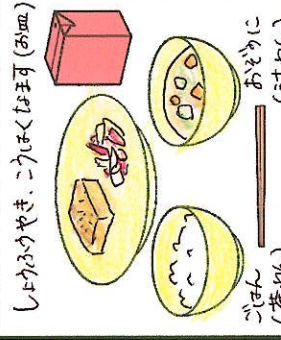


きゅうしよく カレンダー



1月

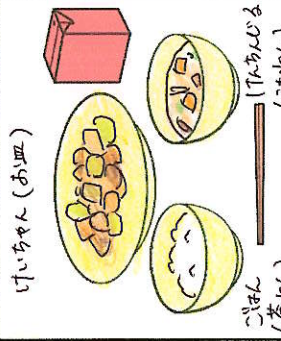
11 (木)



しょうゆやき、こしょうはくま (お皿)
ごはん (茶碗)
おしるし (汁わん)

「なます」と「雑煮」はお正月にいた
だく行事食です。「なます」は紅白の
水引を表現したもので、一家の幸せ
を願うものです。また、「雑煮」は神
様にお供えたものをいただいたこ
とが始まりと言われています。

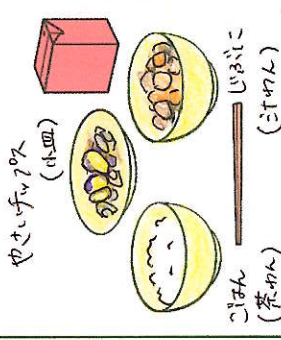
12 (金)



けいちゃん (お皿)
ごはん (茶碗)
たまご (汁わん)

「けいちゃん」は、しょうゆやみそで
味付けした鶏肉を、キャベツなどの
野菜と一緒に焼いて食べる岐阜県
の郷土料理です。トウバンジャンや
んにくを使って、ごはんが進む味付
けに仕上げました。

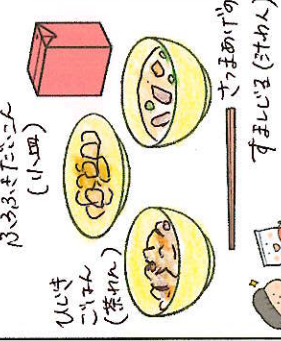
18 (木)



やさずみ (お皿)
ごはん (茶碗)
じりこ (汁わん)

「治部煮」は、石川県金沢市の郷土
料理です。鶏肉に小麦粉をまぶして
煮るので、うま味が閉じ込められ、と
ろみがついた汁になります。名前の
由来は「じりこが煮ること」や、「岡部
治部右衛門」が伝えたなど、様々な
説があります。

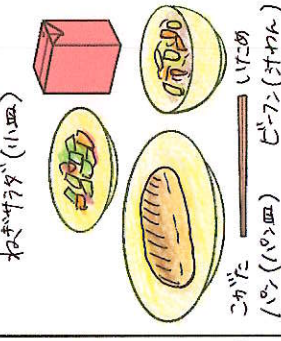
19 (金)



にすまた (お皿)
ごはん (茶碗)
しじみ (汁わん)

毎月19日は「食育の日」
今日に紹介する減塩のコツは、「素
材の味を生かす」です。ふろふき大
根は、少なめの調味料で大根そのも
の味わいを生かすように煮込みま
した。白めに仕上げた白米そのタレ
をかけていただきます。

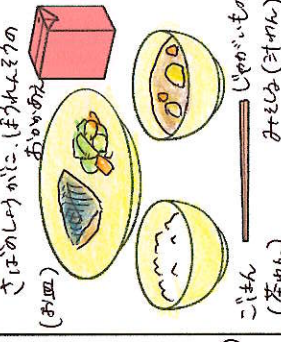
17 (水)



わざやた (お皿)
ごはん (茶碗)
ぼう (汁わん)

今日の「なぎサラダ」には、久御山
町でとれたねぎを使っています。久
御山町は九条ねぎをたくさん作っ
ていることで有名で、
「ネギーマン」という
キャラクターもいます。
©久御山町工業青年部

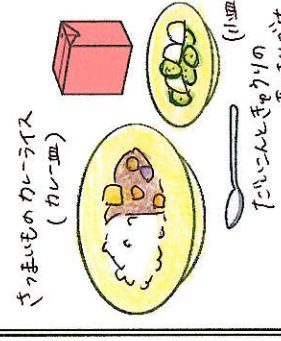
16 (火)



さわしらが (お皿)
ごはん (茶碗)
みつば (汁わん)

「さばのしょうが煮」は、脂がのった
さばを、半切りにしたしょうがと一緒
に煮ています。しょうがの辛み成分
には殺菌効果があり、さばの生臭さ
を消すはたらきをします。しょうがに
も美味しい味がついているので、ぜ
ひ一緒に食べてみましょう。

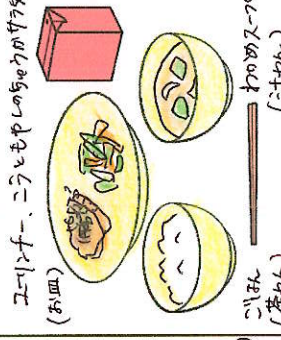
15 (月)



ごま (お皿)
ごはん (茶碗)
たまご (汁わん)

「大根ときゅうりのあっさり漬け」
は、梅昆布茶で味付けをしていま
す。昆布茶とは、昆布を乾燥させて
粉末にし、調味料などを加えたもの
です。昆布のうま味そのまま含ま
れているので、あっさり美味しい
漬物になります。

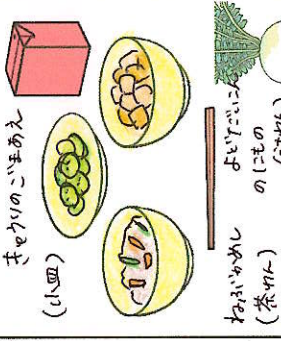
25 (木)



えり (お皿)
ごはん (茶碗)
じりこ (汁わん)

「油淋鶏」とは、油で揚げた鶏肉に、
しょうがやねぎが効いたタレをかけ
た中国の料理です。タレがよく絡ん
で、ご飯が進む味付けです。ご飯と
一緒に食べるのがオススメです。

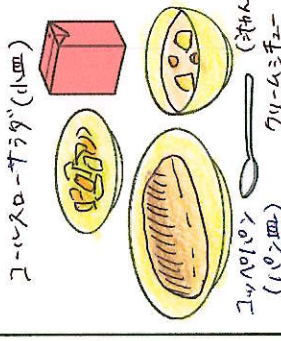
26 (金)



ふゆき (お皿)
ごはん (茶碗)
たまご (汁わん)

今日は久御山町でとれた「淀大根」
の煮物です。別名「聖護院大根」とも
呼ばれる淀大根は、大きく丸々とし
たかぶりのような形が特徴です。大き
いものでは直径20cm、重さ2kg
ほどにもなります。

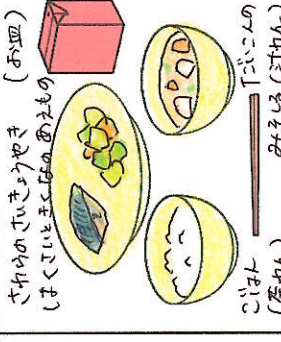
24 (水)



cuppa (お皿)
ごはん (茶碗)
ぼう (汁わん)

「パン」という名前は、ポルトガル語
の「pao」に由来します。パンの歴史
は古く、6000～8000年前には作
られていたと言われています。古代
ローマの遺跡からは、パンと共にパ
ン屑の跡も発見されています。

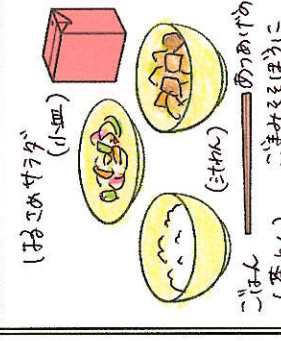
23 (火)



さわしらが (お皿)
ごはん (茶碗)
みつば (汁わん)

さわらの旬は秋から冬にかけてと
言われていますが、漢字では「鱈(魚
へんに鱈)」と書きます。これは、春に
なると産卵のために海岸近くに集ま
り、春を告げる魚として知られてい
るからです。

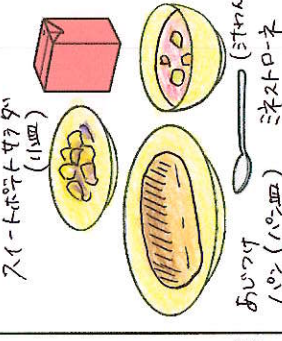
22 (月)



ごま (お皿)
ごはん (茶碗)
たまご (汁わん)

「厚揚げのごまみそそば煮」は、
ねりごまとすりごまの2種類のごま
と煮込んでいます。ごまのうま味が
染み込んだ厚揚げを味わっていただき
ましょう。

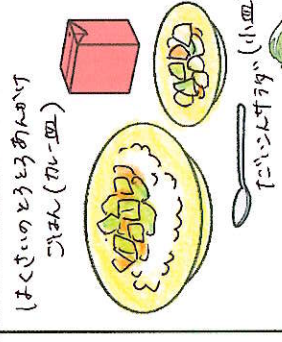
31 (水)



スイートポテト (お皿)
ごはん (茶碗)
ぼう (汁わん)

「スイートポテト」とは、英語でさつ
まいの根菜を指します。さつまい
もは「アメリカゼ」という酵素を多く
含んでいるため、いも類の中で唯一
甘みを持っています。また、別名「甘
藷(甘いいも)」とも呼ばれるほど、
甘みが多い食べものです。

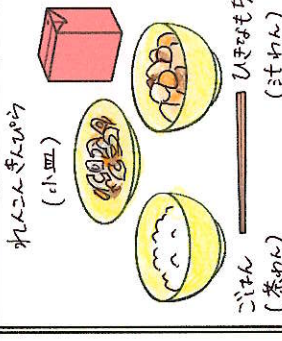
30 (火)



キャベツ (お皿)
ごはん (茶碗)
みつば (汁わん)

白菜は英語で「Chinese
cabbage」といい、「中国のキャベ
ツ」という意味があります。その名の
通り中国から伝わった野菜で、日清・
日露戦争に従軍した日本人が中国か
ら種を持ち帰ったことから広まりま
した。

29 (月)



ごま (お皿)
ごはん (茶碗)
たまご (汁わん)

「ひきなもち」は、大根やにんじん
を炒め、高野豆腐ともちを入れた福
島の郷土料理です。大根を食べる
と「胸焼けしない」ことから、「胸焼け
しないように」とかけて、家が火事に
ならないようお願いしてお正月に食べる
そうです。

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、徳縁や長寿などの祈りが込められています。

<p>鰯の字</p> <p>鰯の字は、にしんの頭です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>	<p>餅の字</p> <p>餅は「ひるめ」と呼ばれ、花嫁に用いられ、また、「餅」の言葉にかけた縁起物です。</p>	<p>魚の字</p> <p>魚は「いさな」の字から、長寿の願いが込められています。</p>	<p>伊達巻</p> <p>巻物に似た形から文筆、学問、教養を持つことを願ったといわれ</p>
<p>黒豆</p> <p>黒豆は、まめに働く(勤)め、まめに生きる(健)命という願いが込められています。</p>	<p>ごぼう</p> <p>ごぼうは「ひるめ」と呼ばれ、花嫁に用いられ、また、「餅」の言葉にかけた縁起物です。</p>	<p>えび</p> <p>えびのまに、縁が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。</p>	<p>伊達巻</p> <p>巻物に似た形から文筆、学問、教養を持つことを願ったといわれ</p>
<p>餅の字</p> <p>餅は「ひるめ」と呼ばれ、花嫁に用いられ、また、「餅」の言葉にかけた縁起物です。</p>	<p>きんとん</p> <p>きんとん(金団)には、金銭などの意味があり、金運への願いが込められています。</p>	<p>由つくり</p> <p>由んぼにこいわしの鰯料理をまいたことから、由つくりと呼ぶこと、縁起の願いがあります。</p>	<p>たたきごぼう</p> <p>ごぼうは、福が地中深く入り込み、根が長く伸び、葉が緑や赤の葉が広がります。</p>

はいぜん

ひとくちメモ

はいぜん

ひとくちメモ

はいぜん

ひとくちメモ

はいぜん

ひとくちメモ