



2月食育メモ



のっぺい汁

2/9(金)の給食で提供予定!

『のっぺい汁』は、佐賀県で家庭で伝わる汁物で、『のっぺい汁』や『ぬっぺい汁』と呼ばれることもあります。“のっぺ”や“のっぺい”とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとさといもやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。冬の寒い時に体を温める汁物として日常的に食べられていました。また、お正月やお盆などたくさんの方が集まるような行事や冠婚葬祭などで出されることが多いです。例えば、お祝いには鶏肉を入れたり、結婚などのおめでたい日にはあずき、供養の席では肉を入れずに油揚げや花麩などを入れたりと行事によって具材が異なったりします。

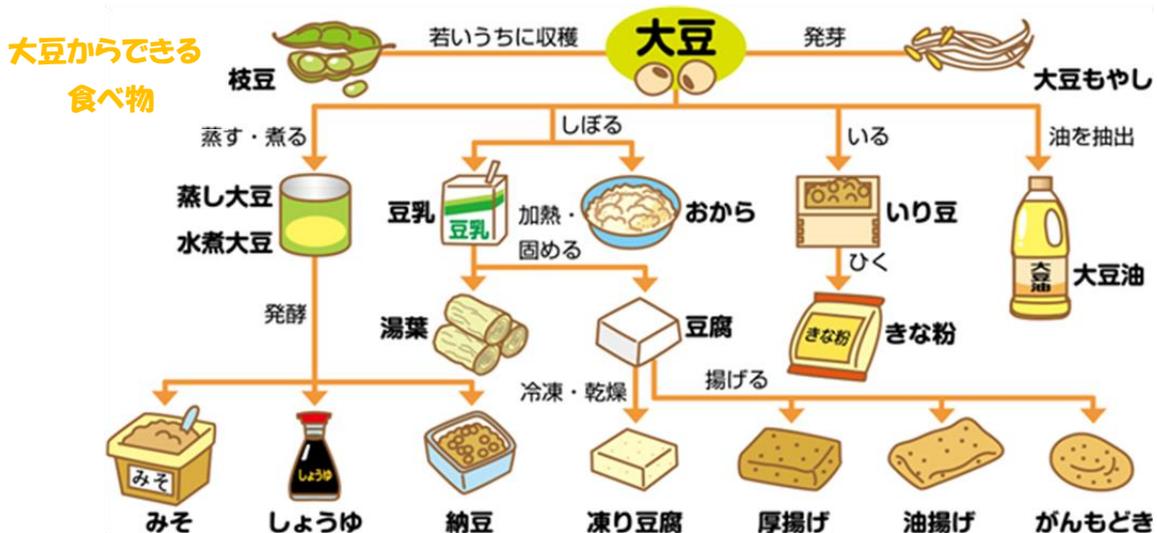
給食ののっぺい汁には、鶏肉、さといも、ごぼう、人参、れんこん、厚揚げなどの具材がたくさん入っています。根菜がたっぷりに入ったのっぺい汁は片栗粉でとろみがついているのでやさしい口当たりです。野菜の甘味と旨味が存分に味わえますよ。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

参考：農林水産省 うちの郷土料理



食材を知ろう～大豆編～

「畑の肉」といわれている大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食に欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。お店にも売ってあるので探してみましょう。



参考：農林水産省 食材を知ろう 大豆編