



4月食育メモ



～子どもたちに人気！カレーライス～

カレーはインドの家庭でそれぞれの味で食べられていましたが、使われていたスパイスを混ぜ合わせて「カレー粉」を発明したのはイギリス人だそうです。そして明治の初め頃、イギリス人が日本にカレー粉を伝えその後、日本のお米に合うようにカレー粉に小麦粉でとろみをつけたり、福神漬けやらっきょうを添えるなど、日本独自の食文化に進化していきました。



そばやうどんの煮汁にカレー粉を混ぜた「カレー南蛮」や、カレーを生地で包んで揚げた「カレーパン」は日本人が作ったそうです。

三光幼稚園・保育園のカレーライスは、カレールウをベースに、さつま芋や南瓜、クリームシチュールウで甘みと、とろみをつけています。子どもたちに大人気のメニューです！

<材料> おおよそ4人分です

・ごはん	4杯	・牛肉	80g
・鶏ひき肉	160g	・玉葱	200g(中1個)
・人参	80g(1/2 本)	・じゃが芋	240g(中2個分)
・かぼちゃ	80g(又はさつま芋)	・グリーンピース	10g
・油(炒め用)	大さじ1	・カレールウ	80g
・クリームシチュールウ	25g	・水	480ml

★ケチャップソース

・ケチャップ	3.5g	・みりん	0.5g
・砂糖	0.5g	・ウスターソース	0.5g

参考:学校給食

◆◆生姜について◆◆



独特の香りと辛みがあり、香辛料としても使われている生姜は、地下の茎が太ったもので、じゃが芋や里芋、れんこんなどと同じです。「種生姜」を植えることで、そこから葉が出ます。土の上に出ている茎のように見える部分は、葉が重なるように巻いたものです。

生姜は暖かい地方で育ちます。春に収穫したばかりのものは『新生姜』として売られ、辛みが少なく水分が多いのが特徴です。貯蔵したものは、『ひね生姜』と呼び、1 年中出荷されています。香りや辛みが強いため、おろしたり、刻んだりして、料理などの薬味につかわれています。

参考:学校給食