



11月食育メモ



佐賀の郷土料理「だんご汁」

11月11日(金)の給食に登場!

佐賀県に古くから伝わる郷土料理で、“だんご”がなまって“だご”といわれたりしています。だんご汁は、小麦粉で作っただんごを、たっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ具だくさんの汁物です。「だんご汁」や「ねばだごじゅ」「ひらひぼ汁」「つんきーだご汁」など、だんごの形状や地域によって呼び名が変わるそうです。中でも「つんきーだご汁」は、武雄弁で、ちぎるという意味の“つんきー”から、だんごを手でちぎって作ることがわかります。

麦作りが盛んな佐賀県では、白米や茶粥などの主食がない時の代用品として食べられてきました。唯一の動物性たんぱく質であるクジラ肉を使ったり、小豆を入れる地域もあるそうです。

突然の来客のおもてなしや、慶事の宴会の席で食されるほど、愛されている郷土料理です！だんご汁を寒い日に食べると体がとても温まりますよ。

給食のだんご汁には、豚肉、厚揚げ、ごぼう、人参、大根、そして子どもたちが収穫してきたさつま芋の具材が入っています。ご家庭でも是非、作ってみてください(*^*)



参考：農林水産省 うちの郷土料理

旬の食材～れんこん～

れんこんは、もっちり、シャキシャキ、ホクホクで、調理法によって様々な食感を楽しむことができます。

れんこんに含まれるビタミンCはみかんやじゃが芋の約1.5倍、その上でんぷんが含まれているので加熱してもビタミンCの損失が少なく、抗酸化作用もあるので免疫力を高め、風邪予防に働くため、寒くなるこれからの時期におすすめです。

またれんこんの穴は、空気が少ない泥の中で生息するため、穴が取り込んだ空気を行き渡らせて、呼吸を助ける役割を担っているようで、「先を見通せる縁起物」としておせち料理などにも重宝されています。

れんこんは先端に近い節ほど柔らかく、逆に遠いほど身は締まり、繊維質が豊富になります。先端部分の第一節は、シャキシャキ感をいかすため、サラダ、炒め物に、第二節は食感と甘みを楽しむため天ぷらなどの揚げ物や煮物に、それ以降の節は粘りが強いいため、こってりした料理やすりおろし料理に利用するのがおすすめです。

参考：食育ずかん

