



5月 食育メモ



◆ ◆ ◆ 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。子どもたちにも人気のメニューです(*^~^*)

カレーには沢山のスパイスやハーブが使われ、香りや色、辛味をつけています。



旬の食材: ~じゃがいも~

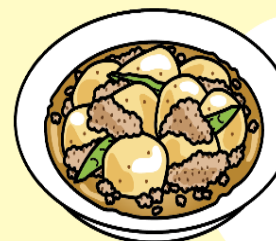
カレーやコロッケ、ポテトサラダなど、様々な料理で親しまれているじゃがいも。日本には、江戸時代にオランダの船によって、インドネシアのジャカルタから長崎へと運びこまれたそうです。名前の由来は、「ジャカルタから来たいも=じゃがたらいも」が、なまって「じゃがいも」になったと言われています。じゃがいもの二大品種は、ホクホクとした食感の「男爵」と煮崩れしにくい「メークイン」ですが、他にも「キタアカリ」や「インカのめざめ」など、味わいの異なる多くの品種があります。

主な成分は、エネルギー源になるでんぷんの他、ビタミン C やカリウム、食物繊維などです。その中でも、じゃがいもに含まれるビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。芽や緑色の部分にはソラニンという天然毒素が多く含まれるので、しっかりと取り除いてから調理しましょう。



男爵

メークイン



新じゃがの
そぼろ煮

「新じゃが」は、皮が薄く水分を多く含んでいます。よく洗って皮ごと調理するのもおすすめです。

5月13日(金)新じゃがのそぼろ煮
実施