



9月食育メモ



けんちん汁の名前の由来と昔話

9月27日（火）実施予定



けんちん汁とは、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理で豆腐をくずして入れるのが特徴です。

その発祥には諸説ありますが、中国の精進料理である普茶（ふちゃ）料理の一種である巻織（けんちゃん）が日本語になり、「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

けんちん汁は現在では日本各地で食されていますが、建長寺では700年以上も前から食べられており、一説によると、建長寺で修業した僧侶が各地に派遣されるとともに全国に広まったと言われています。

けんちん汁に、多くの野菜が使われるのは、他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いて作ったからと言われています。

給食のけんちん汁には、木綿豆腐、大根、人参、さつまいも、ごぼうが入ります。ご家庭でも好きな根菜と豆腐を入れて、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～さんま～



さんまの旬は9月から11月です。秋は産卵をひかえているため、あぶらがのり大変おいしい時期です。さんまは、秋にオホーツク海から太平洋側に南へ移動します。そのため東北や関東沖で多くとられます。

さんまにはEPAやDHAが含まれます

EPA[イコサペンタエン酸]やDHA[ドコサヘキサエン酸]とは、魚に含まれる脂のことです。特にDHAには、血液をサラサラにする効果や、脳細胞の働きを活発にし、脳の回転を良くする働きがあります。

名前の由来

さんまの漢字の由来は、水揚げの時期とさんまの形に由来すると言われています。「秋」にとれる魚で、「刀」のような形をしていることから「秋刀魚」と漢字で書きます。

参考：農林水産省 とうほく食もの知り隊