

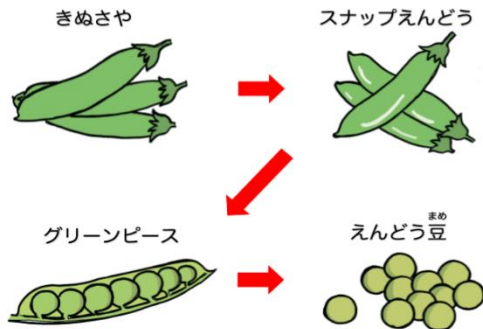
※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みの為、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行



旬の食材①スナップえんどう



春に美味しいお豆のはなし

絹さやはちゃんと言うと「絹さやえんどう」です。絹さやは、五目ずしの上にのせたり、卵を混ぜて「絹さやの卵とじ」にして食べたりします。絹さやがもう少し育つと、さやごと食べられて中の豆も大きい「スナップえんどう」になります。そして、グリーンピースになって、秋まで育てて収穫すれば、乾燥して保存できる「えんどう豆」になります。

上手なすじ取りの仕方

- ①ヘタがない方の外側を軽くちぎり（折り）、
- ②ヘタに向かって内側（短い方）の筋をとっていきます。
- ③ヘタまできたらヘタを折り（ヘタは取らずに）
- ④そのまま外側のカーブに沿って筋を取ります。

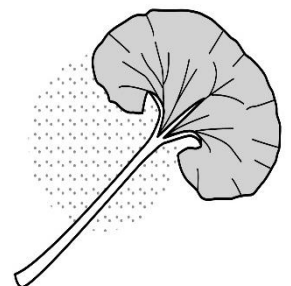
※ポイント：内側の筋は硬いので途中で切れないように注意してください

※給食室に持ってくる前に子どもたちと一緒にすじ取り体験をしてみてください♪

旬の食材②ふき

4月17日（金） 「春野菜の煮物」で提供

ごぼうと並んで日本最古の特産野菜といわれ、昔から食べられてきたそうです。生のままではえぐみや苦みが強く、天然毒素も含むため、必ずあく抜きをしてから調理します。フキは煮物や和え物、酢の物に、フキの葉はつくだ煮などに利用されます。給食でも下記の絵のように下処理をして調理しています。少しほろ苦い春の味覚を子どもと一緒にぜひ味わってください(*^-^*)



フキのアク抜き方法

- ① 鍋に入る長さに切り、塩をまぶして板ずりする。
- ② たっぶりの熱湯で数分間ゆでる。
- ③ 流水で冷やした後、皮と筋を取る。
- ④ 何度か水を替えて、さらす（水にさらす時間が長いほど、天然毒素が減る）。