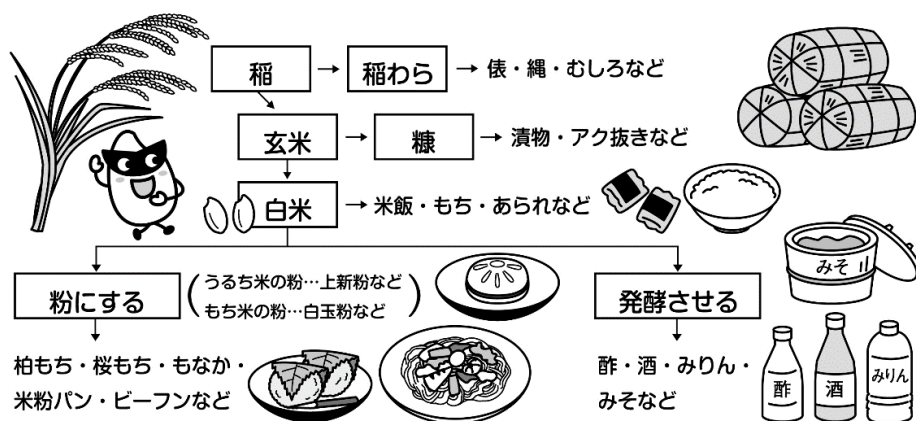




旬の食べ物：こめ

新米が出回る季節です。全国各地で様々な品種・銘柄のお米が作られています。佐賀県では「さがびより」や「夢しずく」などがありますね。稲のひとつの穂からは、80～100 粒程の米がとれます。大人のお茶碗 1 杯分のごはんには、約 4000 粒の米が入っているといわれ、たくさんの米を収穫してやっと 1 膳のご飯になることに気づかされます。ぜひ、食卓でも話題にし、食べ物を大切にすることや、生産者(農家)の方への感謝の気持ちを育んでいただければと思います。

日本人がお米を主食としている理由には、日本の気候が稲の栽培に適していたことやお米は長い間、保存することができるので、収穫が少ないときも保存したものが食べられることなどがあるそうです。お米を大切にしてきた日本人は、いろいろな加工品も生み出しました。



今月の献立より～魚の竜田揚げ～

竜田揚げは、主に魚や鶏肉に醤油やみりん、酒で下味をつけ、小麦粉や片栗粉をつけて揚げた料理で、ほんのり赤く仕上がります。

赤みがかった色は、奈良県にある竜田川のもみじの美しさを連想しているといわれます。(百人一首の和歌に、鮮やかな紅色のもみじが竜田川の水を染めていることを表現した歌があり、この竜田川の景色を見て作った歌に由来しているという説があります。)

また、赤みのある料理には、“もみじおろし”や“もみじ焼き”など、「もみじ」とつけるものもあります。

11/12 (金) 実施予定



子どもたちも大好き♡さんこう鯖(魚)の竜田揚げのレシピ(4人分程度)

- ・濃口醤油…30 cc
- ・薄口醤油…30 cc
- ・みりん…30cc
- ・砂糖…33 g
- ・生姜(すりおろして汁を使います)…1 かけ

しょうが汁を魚にふりかけ、混ぜ合わせた調味料に魚を 15～20 分ほど漬け込み、汁気を切って、片栗粉をまぶして油で揚げます。