

# 給食だより

1月  
舞鶴市立明倫小学校

伝えていきたい味



## 日本の伝統食材の『乾物』について知ろう

(「日本の伝統食」とは、日本人が昔から食べつないできた食べ物や食べ方のことをいいます。)

日本は豊かな自然に恵まれているため、昔から山の幸、海の幸で作られていた『乾物』が多くあります。『乾物』とは、長期間保存できるように乾燥させた食品のことです。

昔は、現代のように冷蔵、冷凍技術や真空技術がなく、保存することができませんでした。また、運送も早く届く方法もありませんでした。そのため、食材がとれた時にしか食べることができませんでした。そこで、1年中食べることができないかと考え、知恵をしぼって考えられたものが『乾物』です。

### 乾物の種類

何個知っていますか？

切干大根・かんぴょう・干しいたけ・だいず・  
あずき・高野豆腐・わかめ・ひじき・こんぶ・のり・  
にぼし・かつおぶし・ぼうだら・身欠きにしん・ふ・ごま

### 乾物のよいところ

- 1 水分をぬいているので常温で長期保管できる。
- 2 濃縮され旨味が濃くなる。
- 3 濃縮され栄養成分も高くなる。
- 4 いろいろな調理方法で食べることができる。
- 5 あらかじめ切ってあることが多く調理が簡単にできる。

# 1月の給食に使われている『乾物』

## 日の給食

### かんぴょう

ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させたもので、江戸時代から食べられています。このようにして食べているのは日本だけだと言われています。栄養価はカルシウム、カリウム、食物繊維が豊富です。水で戻すと重さは7倍になります。



## 日の給食

### 切干大根

名前の通り、生の大根を細かく切り乾燥させたものです。乾燥させると、味も甘く、栄養価もカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維が生の大根より増えます。水で戻すと重さは4.5倍になります。関西地方では「千切り大根」ということもあります。



## 日の給食

### ひじき

海藻を乾燥させたもので、その歴史は古く縄文時代や弥生時代の遺跡から発掘されている。また、ひじきの煮物・あえ物等、江戸時代から今と同じような食べ方をしていたようです。栄養価はカルシウム、食物繊維、マグネシウム、ビタミンと大変高いです。水で戻すと重さは4倍になります。



## 日の給食

### 高野豆腐

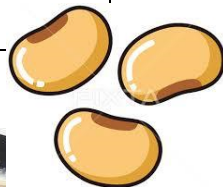
鎌倉時代、高野山の僧侶たちの食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところおいしかったということで作られたのが始まりとされています。貴重な蛋白質源として大量に作られはじめ、製造方法も改良が進みました。水で戻すと重さは6倍になります。



## 日の給食

### 湯葉

大豆から作った、豆乳を加熱した時、表面にできる膜を竹串などを使って引き上げたもので、植物性蛋白質に富んだものです。脂肪も多い。書物によると、鎌倉時代からあるそうです。



日本の伝統食品ですが、乾物ではありませんでした。が、今ではパウダーが販売されています。

## 日の給食

### おから

大豆から豆腐を作る時の豆乳をしぼった際のしぼりかすです。おからは、安価で、カルシウム、ビタミン、鉄、食物繊維などの栄養は高く、それでいて低カロリーです。江戸時代中期ごろから、一般に庶民が食べるようになってきました。



## 《給食レシピ》

### かんぴょうサラダ

材料	かんぴょう	4g	砂糖	小さじ1.5
(4人分)	キャベツ	約3枚	うす口醤油	小さじ1
	きゅうり	1/2本	酢	小さじ1
	にんじん	25g	塩	少々
	ツナ	25g		

## 作り方

- ①かんぴょうを水洗いし、固めに茹で、1.5 cmに切る。
- ②キャベツは1cm巾、キュウリは輪切り、にんじんは千切りにし、サッとゆでる。
- ③①②とツナを合わせ、調味料で和える。