

食育通信

2023年(令和5年)12月19日
福山市立川口東小学校 No.10
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

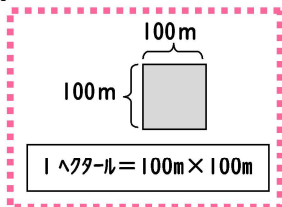
かたりあい わらい ひろかる, たのしい しよくたく, うれしいな

生産量は日本一 福山のクワイ 全国シェアの約6割

福山市の特産物「クワイ」について紹介します。

生産について

- クワイ農家…32戸
- 栽培面積…約12ヘクタール
→ マツダスタジアムの約10倍
- 出荷量…約130トン
→ 中ぐらいの大きさに、約800万個



クワイ博士になろう!

いも or 野菜?

野菜のなかま。
食べているのは、くきの部分。

生まれは?



中国

でき方は?

水田にできるよ。
1メートルぐらいの高さに成長するよ。



1株に20個から30個のクワイができるよ。

ランナーとよばれるくきの先のできるんだよ。

世界中で、食べられているの?



食べているのは、日本と中国だけ。
ヨーロッパやアメリカでは、観賞用として育てられているよ。

本当です。皮が青く美しい、高価な野菜ということから、「畑のサファイア」と呼ばれているよ。

「畑の宝石」と呼ばれているのは本当?



生産者の方の声



さかもとよしあき
坂本恵昭さん

クワイは、掘ってみるまでは大きさがわからないので、毎年どきどきしています。

クワイには、耐菌の農薬がありません。病気にかかると、白っぽくなり、ランナーもでてこなくなるので、畑の様子をしっかりと見えています。

おすすめ料理は、「クワイチップス」です。大きいクワイをうすくスライスして、油で揚げます。とてもおいしいです。

きゅうしょくには 2回登場!

くわいのからあげ

こつぷのクワイを油で揚げます。



油がジュワジュワ～



しおをバラバラ～



ボールをフリフリ～



できあがり!



ちょっと苦くてにがてだな。



初めて食べるよ。芽も食べれるんだね。



しお味で、ホクホクしておいしい。もっと食べたい。

くわいと根菜のうま煮

規格外のクワイを使います。鶏肉やれんこん、ごぼう、大根などの根菜も入ったごまみそ味の煮物です。



機械でゴロゴロ皮むき。残った皮は、ピーラーを使って皮むき。



その後、一つずつ一口大にカット。




コトコト煮て、できあがり

家庭科クラブ クリスマススイーツを作ろう!

クリスマスイメージしたスイーツを調べて、作りました。


クリスマススイートポテト

【材料】	【分量(9個分)】	【作り方】	(三浦莉乃)
さつまいも	200g	① さつまいもの皮をむいて1センチ角に切り、水にさらす。	
さとう	20g	② 600Wの電子レンジで約5分間加熱し、やわらかくする。	
しお	少々	③ ②をつぶし、さとう、しお、バターを加えて混ぜる。	
バター	10g	④ 牛乳を少しずつ加えて、なめらかにする。	
牛乳	30g	※牛乳の量は調整する。	
リッツ	9枚	⑤ ④を山型に成型し、リッツの上のにのせる。	
卵黄	1個	⑥ 水で溶いた卵黄をハケでぬり、黒ごまを散らす。	
黒ごま	適量	⑦ オーブントースターまたは180℃のオーブンで、10分から15分間、焼き色がつくまで焼く。	



3つの材料で小さなチーズケーキ

家族がおいしいと言って食べてくれたので、うれしかったです。とても簡単にできました。(田中彩莉)

【材料】	【分量】	【作り方】	
クリームチーズ	100g	① 常温にもどしたクリームチーズをボールに入れ、泡立て器で混ぜてなめらかにする。	
さとう	15g	② さとうを加えて、さらによく混ぜる。	
たまご(Sサイズ)	1個	③ 溶いたたまごを3回に分けて加え、よく混ぜ合わせ、カップに入れる。	
カップ	3個	④ 170度のオーブンで約20分間、焼き色がつくまで焼く。	



世界のクリスマスのおかし



ジンジャークッキー (ヨーロッパ)

しょうがを練りこんだクッキー。ツリーのかざりにも使います。

ブッシュドノエル(フランス)

切り株をイメージしたケーキ。ブッシュは「切り株」、ノエルは「クリスマス」を意味します。



シュトーレン(ドイツ)

ドライフルーツやナッツが入ったパン菓子。12月になると、クリスマスまで毎日、うすく切って食べます。



新年に食べる「雑煮」について

雑煮は、日本の伝統料理です。むかしは、雑煮を食べる時には、前の年の農作物の収穫に感謝し、新しい年の豊作や家族の健康を願っていました。お正月には欠かせない料理として現在まで伝わっています。

雑煮は、地域によってちがいがあります。

みなさんが食べたり、知ってたりする雑煮は、どんな雑煮でしょうか。

全国のいろいろな雑煮

京都府 白みそ雑煮

だし：かつおとこんぶのだし、白みそ
具：焼かずにだしで煮た丸もち、さといも、金時にんじん、大根など

島根県(出雲) 小豆雑煮

だし：あまい小豆汁
具：煮た丸もち
※ぜんざいに近い。

広島県(沿岸地域) かき雑煮

だし：煮干し、いりこ、かつおだし
具：焼かずにだしで煮た丸もち、カキ、ぶり、大根、ほうれん草など

香川県 白みそあんもち雑煮

だし：いりこだし、白みそ
具：あんもち、さといも、金時にんじん、大根など

北海道(札幌) 鶏がらだし雑煮

だし：さとう入りのあまい鶏がらだし
具：焼いた角もち、鶏肉、大根、ごぼうのせん切りなど

東京都 東京江戸雑煮

だし：かつおとこんぶのだし
具：焼いた角もち、鶏肉、小松菜、しいたけ、三つ葉など

愛知県(名古屋) 名古屋雑煮

だし：かつおだし
具：焼かずにだしで煮た角もち、もち菜(小松菜の仲間)、かつおぶし

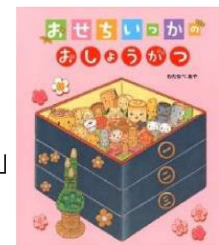
参考：農林水産省ホームページ

おいしい絵本

おせちいっかのおしょうがつ

作・絵：わたなべ あや 出版社：佼成出版社

お正月の準備に追われる箱田さんちの重箱。「おせちいっか」は大いそがしです。ふたごのかまぼこ、こうちゃんとはくちゃん、だてまきママに、くわいパパ、えびばあちゃんに、たたきごぼうじいちゃんたちのみんなは、年越しそばを食べると、「たべもの神社」へ初詣に行きます。おせち料理の由来がわかる、楽しいお正月絵本です。



年越しそばを食べると、細く、長く、達者にくらせるんだよ。

参考：佼成出版社ホームページ

【お知らせ】 1月9日の給食メニューは、ごはん・鶏すき・紅白なます・納豆・牛乳です。