

献立紹介 「大豆のカレー煮」



「畑の肉」と呼ばれるほど肉や魚に負けない良質のたんぱく質を含む大豆。他にもカルシウムや食物繊維を多く含んでいます。また、大豆に含まれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めてくれるそうです。

カレー風味にすることで、大豆が苦手なお子さんでも食べやすくなるようです。

「材 料」（目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

水煮大豆	75g	だし汁	200cc
鶏モモ肉	75g	カレー粉	0.5g（小さじ1/4）
じゃが芋	150g（1個）	砂糖	3.5g（小さじ1強）
玉ねぎ	125g（1/2個）	食塩	0.5g（小さじ1/12）
人参	50g（1/4本）	しょうゆ	4g（小さじ2/3）
糸こんにゃく	25g	片栗粉	2.5g（小さじ1弱）
油	4g	いんげん	7g

「作り方」

- ① 鶏モモ肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参は1～1.5 cm角に切っておく。いんげんは3 mmの小口切りにし、茹でこぼしておく。糸こんにゃくは1 cmに切り、必要に応じてアク抜きをしておく
- ② 鍋に油を熱し、温め鶏モモ肉を炒める
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、人参をよく炒め、しんなりしてきたら、じゃが芋を入れて炒める
- ④ だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤ いんげんを加え、調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける

旬の食材の紹介

保育園では、献立表の一部分を活用し食に関する情報提供を行っています。令和5年度は「千葉の食材（旬）」についてです。

千葉県では、温暖な気候と豊かな自然、広い県土を生かして、野菜・果物・米・肉・牛乳など食卓を彩る食材や鮮やかな花等、様々な農林水産物が生産されています。令和2年度の農業算出額は、3,853億円で全国4位です。落花生の産地として全国的によく知られていますが、東日本で最も早く収穫される早場米の産地としておいしいお米も作られています。保育園でも、千葉県産のお米を毎日使用しています。

献立表では、その中から旬の食材についてお知らせしています。ご参考にいただければ幸いです。

「大根」

大根の都道府県生産量は、北海道、千葉県がもっとも多く、次いで青森県となっています。出荷される季節によって、春大根（4から6月）、夏大根（7から9月）、秋冬大根（10から3月）に分けられますが、特に冬を中心に回っています。千葉県内の主な大根の産地 銚子市、佐倉市、市原市、旭市、袖ヶ浦市、富里市八街市、船橋市で作られています。



大根の種類は100種類以上と言われ、これまで、様々な品種が生育されてきました。現在は、ほとんどが青首大根になっています。青首大根は独特の辛みが少なく甘みが強くどんな土質でも育ちやすいという特徴があり全国に普及しました。大根は部位によって味が違っています。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛みが強くなるので、先端はみそ汁の具、漬物に。葉に近い部分は辛味が少ないのでサラダなどに。中央部分は、おでんやふろふき大根など煮物に向いています。それぞれの特徴を生かしておいしく調理しましょう。大根にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれています。大根おろしは、その効果をもっとも期待できる調理法です。

これからの季節、甘みが増しおいしくなる大根を保育園給食では味噌汁、酢の物、煮物で提供していきます。

「小松菜」

小松菜は、江戸時代に鷹狩りで現在の江戸川区小松川を訪れた8代将軍徳川吉宗が昼食に出されたすまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名を取って“小松菜”と命名したといわれています。千葉県の生産量は全国7位となっています。県内の主な産地としては、千葉市、船橋市、松戸市などです。短期間で生育し年に何回も収穫することが出来、1年中味わうことができます。

栄養的には、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、そして食物繊維が豊富です。クセが少なく、お浸しや炒め物など幅広く活躍します。

保育園でも、日々の汁ものに入れたり、時には細かく刻んでカップケーキに使ったりしています。

