

2月食育だより



若草中学校健康指導部

文責 白土

郷土に伝わる伝統料理「しもつかれ」

しもつかれは初午(2月最初の午の日)に、赤飯といっしょに稲荷神社に供える行事食です。しもつかれという名前の由来には、**下野(しもつけ・栃木県のこと)**で作るからという説があります。みなさんのご家庭では、しもつかれを作っていますか？栃木県の伝統料理ですが、今では家庭で作る機会が減っていて、給食でしか食べない生徒も多いようです。今回は、伝統料理「しもつかれ」に使う食材と調理器具を紹介します！

鬼おろし
歯がギザギザで、まるで鬼の歯のような形をしていることから「鬼おろし」と呼ばれています。普通より大きく粗いおろしができます。粗い歯でおろすと、水分に含まれる栄養や食物繊維が損なわれず、甘い大根おろしが作れます。

大豆
節分にまいた残り的大豆を使います。

酒かす
味付けするのに重要な食材です。

鮭の頭
正月の残りの鮭の頭を丸ごと使います。
※給食では食べやすいように鮭の身を使っています。

これらをよく煮込んでできるのが「しもつかれ」です。
一晩おいて、冷たくして頂いてもおいしいですよ。

今年は2月10日が初午のため、2月10日の給食に、しもつかれが出ます！

大豆の加工と英語

大豆は加工によって、いろいろな食品に変化します。昔から日本の食生活に欠かせない大豆製品の変化の流れと、英語でなんと言うのかを覚えておきましょう。英語だと、どんな加工をされた食品なのか、よく分かりますよ！

