

こんげつのもくひょう

感謝して食べよう

小：食べ物を大切にする気持ちをもつ。

中：「食べられること」に感謝し、食物を大切にする気持ちをもつ。

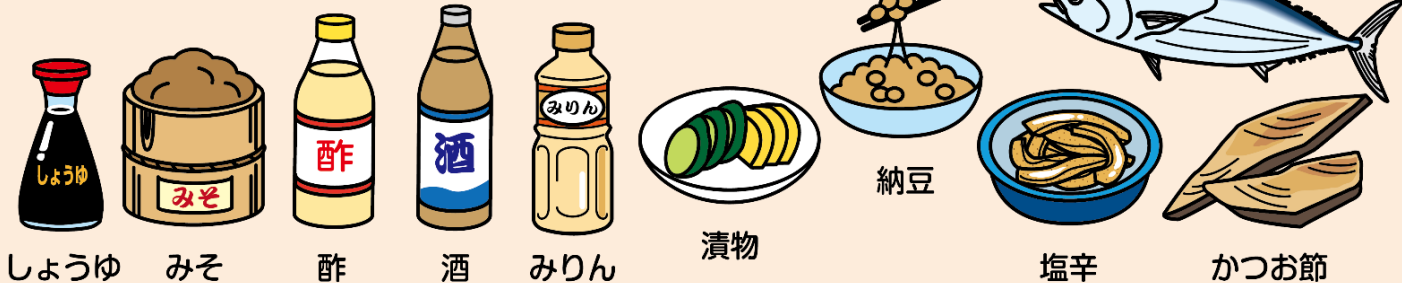
朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じるこの頃です。11月13日から17日は、「愛媛を食べる週間」です。旬を迎えた東温市産の穀物や野菜、芋をふんだんに使った給食を食べて、元気に過ごしましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きを利用して、米や大豆などの穀物や魚などから作られる日本の伝統的な発酵食品は、健康な食生活には欠かすことができない食べ物として、世界中から注目を浴びています。



日本の伝統的な発酵食品



しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節

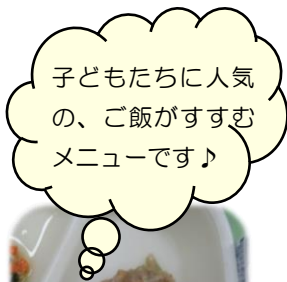


作ってみませんか？～納豆味噌～



【作りやすい分量（約10人分）】

- 豚ミンチ …… 150g
- ひきわり納豆 …… 1パック
- 長ねぎ …… 80g
- サラダ油 …… 小さじ1
- 麦みそ …… 70g
- 砂糖 …… 大さじ1・1/2



【作り方】

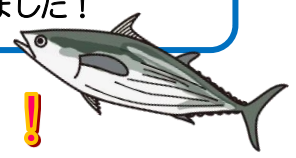
- ① 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚ミンチをほぐしながら炒める。
- ② みじん切りにした長ねぎを加えて、さらに炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ひきわり納豆を加える。
- ④ ③に麦みそと砂糖を加え、練るように炒めて、出来上がり。

※ ご飯にのせて、いただきます。

うどんや冷やっこにのせて食べても、美味しいです☆



和食に欠かせないうま味の集合体！「だし(かつおだし)」について調べてきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

日本が誇るだし文化～削りの職人技！マルトモ（株）～

目には見えないところで、和食の美味しさを支える“だし”。だしの材料には、「かつお節」「昆布」「煮干し」などがあります。だしは、食材の風味を際立たせ、料理の味を深めてくれる天然の調味料です。給食センターでは、それぞれのだしの特長を生かし、料理に心じて使い分けをしています。



かつお節

今回は、かつお節を削り節に加工・製造しているマルトモ(株)さんの工場へ見学に行き、削り節の魅力について教えていただきました！

削り節の原料となるかつお節は、焼津や枕崎、指宿で製造されます。現在も、昔ながらの製造方法を受け継ぎ、こだわりのかつお節が作られています。

削り節ができるまで

金属探知機を使って、かつお節の検査をします。



原料となるかつお節が工場へ届きます。



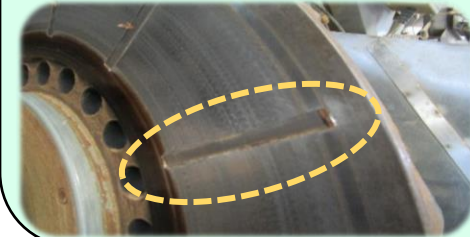
高温の蒸気で殺菌し、柔らかくします。

いざ、削り！！

ミクロン単位で調節されたカンナ刃でかつお節を削ります。カンナ刃の調節は、まさに職人技の世界です。



刃の種類や削る厚さを変えて、様々な種類の削り節ができます。



酸化防止のため、窒素ガスを充てんしながら、パック詰めをします。



できあがり★

給食センターでは、毎回だしを取っています！

11月24日は和食の日です！

削り節をだし袋に入れます。

給食センターでは、削り節、煮干し、昆布を使い、毎回、丁寧にだしを取っています。



だしを使うことで、料理が一層美味しくなり、また、減塩効果も期待できます。



かつおだしをとります。



11月24日には、マルトモ(株)の削り節でとっただしを使ってすまし汁を作ります。シンプルな味付けなので、だしの風味を感じてください！