



磯食だより



大磯の食育情報

●発行● 平成26年2月
大磯町

和 食のよさを見直そう

昨年12月、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

ここでいう「和食」とは、料理そのものだけではなく、おもてなしの心、食事の場所・雰囲気、食べ方なども含みます。

日本人は長い歴史の中で、豊かな自然がもたらす食材のおいしさを生かす調理法を工夫し味わうこと、食卓に季節感をしつらえ、おもてなしの気持ちを感じ合う食事の場を持つことなどの「和食」という文化を育んできました。

今回の登録をきっかけに、「伝統的な食文化」を見直してみませんか。

◇◆食材と季節感◇◆

日本の風土は、四季を通して自然の移ろいを感じることができます。私たちの祖先は、それぞれの季節においしい時期を迎える「旬」の食材を取り入れた食文化を育んできました。

《春が旬の食材》



そら豆



ふきのとう



菜の花

◇◆いちじゅうさんさいとは◇◆

ご飯と汁物、おかず三種（主菜一品、副菜二品）で構成された献立です。「一汁三菜」は、「和食」の基本であり、日本が守るべき伝統的な食文化です。

エネルギー源となる炭水化物を多く含むご飯、味噌汁などの汁物、主菜は魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む料理、副菜二品は野菜・海藻・きのこ類などの料理で、栄養をバランスよくとることができます。また、一人分ずつ盛り付けることで食べる量を気づかい、食べ過ぎを防止でき、健康の維持増進につながります。



◇◆行事食◇◆

四季折々の年中行事（例：ひな祭り）や冠婚葬祭など特別な日を「ハレの日」といいます。「ハレの日」には、普段の食事とは異なるご馳走を食べる風習があり、この食事を「行事食」や「ハレの食」といいます。



「食に関する講座」のご案内

（詳しくは広報4月号と一緒に配布する「おいそ健康カレンダー」をご覧ください）

○食生活改善推進員養成講座

地域の健康づくりを食生活から見直す活動をしている「食生活改善推進員」を養成するための講座

○家族に伝えたい料理教室

・和食料理教室「きほんのき」
蒸す、揚げる、魚をさばくなど和食の基本を、季節に合わせた料理で学びます。

・伝統料理教室「ひとの「わ」」
季節や行事に合わせた料理と、それに込められた意味を学びます。



大磯の旬の食材を食べよう！

おいしい野菜がたくさんあるべえ～



長ねぎ 旬の時期 11月～3月

ねぎ特有の辛味は、硫化アリルという成分によるものです。硫化アリルは抗酸化作用をもち、免疫力を高めま

す。緑色の部分には、β - カロテンやビタミンC、白い部分にもビタミンCが豊富に含まれています。肌や粘膜の機能を強化し、かぜ予防の効果が期待できます。

関東で長ねぎといえば、一般的に白い部分を食べます。白い部分を長くするため、土をかぶせながら、手間をかけて栽培しています。



保存方法

新聞紙に包んで、涼しい場所に保存

ブロッコリー 旬の時期 11月～3月

つぼみの部分を食べる野菜で「花野菜」と言われています。β - カロテンやビタミンCを豊富に含む緑黄色野菜です。

がん予防に効果があるといわれている「スルフォラファン」という成分が含まれているとして注目されています。

つぼみの部分が好んで食べられますが、茎の部分にも栄養素が豊富に含まれているので、捨てずに食べましょう。

保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存



ハウスきゅうり 旬の時期 春物3月～6月、夏秋9月～12月

きゅうりの旬は夏ですが、ハウス栽培によって年間を通して食べることができます。町内では、西小磯や国府新宿で多く栽培しています。

水分とカリウムを多く含み、利尿作用があるため、むくみの解消に効果があるといわれています。

保存方法

水気をふき取り、ペーパータオルに包んで、冷蔵庫で立てて保存



大磯町食生活改善推進団体おすすめ★きゅうりレシピ

キュウリのきゅうちゃん

定番漬物に！

〈材料〉

きゅうり 1kg (10本くらい)、砂糖 100g
A (酢・みりん・しょうゆ 各130cc
豆板醤・しょうが干切り・昆布 各適量) 塩 適量

〈作り方〉

- ① きゅうりを1cmの厚さの輪切りにし、塩をふり、半日ほど水分が出るまでおく。
- ② 鍋に調味料を全部入れて沸騰させ、よくしぼったきゅうりを入れ2分ほど煮て、鍋に入れたまま冷ます。
- ③ 冷めたきゅうりを取りだし、汁だけを25～30分煮詰めて火を止め、きゅうりを鍋に戻し4～5時間漬け、びん等に入れ冷蔵庫で保存する。

※1週間ぐらいで食べ切るようにしましょう。

きゅうりとイカの中華風炒め

〈材料(4人分)〉

きゅうり 2本、トマト 3個、塩 少々、ねぎ 10cm
しょうが 1片、イカ 1/2杯、塩・酒 各少量、油 大さじ2
A (中華スープ 1/2カップ、塩・砂糖 各小さじ1
酒・片栗粉 各大さじ1)

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきしてざく切り、きゅうりは斜め切りにして塩をまぶす。
- ② ねぎはぶつ切り、しょうがは薄切りにする。
- ③ イカは皮をむき、細かく切り込みを入れた後に、一口大に切り、塩こしょうする。
- ④ 鍋に油を入れ、②を入れて香りをだし、イカと水気を切ったきゅうりを加え、強火で炒めた後、トマト、Aを加えひと煮立ちさせ、とろみをつけて完成。

炒め物にも！

大磯サバ汁

大磯の海では多くの魚が漁獲されますが、なかでもサバはもっとも多く獲れる魚です。

塩焼き、煮付け、干物等々、おいしい食べ方はたくさんありますが、今回は、汁物の具として使った「大磯サバ汁」をご紹介します。

作り方は広報おいそ平成26年2月号の「Oiso 地場産クッキング」に掲載しています。ぜひ作ってみてください！



◆大磯サバ汁

(日本料理店・東京「青柳」主人・小山裕久氏監修)

新鮮でおいしいサバと大磯の旬の野菜を使った料理です。

サバの中骨を使ってだしをとり、素揚げしたサバと大根、人参、里芋、ねぎ、こんにゃく、白玉団子、油揚げを具材として使っています。ごま油、しょうが、にんにく、味噌で味をつけ、黄ゆずの皮を飾ります。

〈おすすめポイント〉

- ★今の季節、直売所で大磯産のものが手に入りやすい具材を多く使っています。
- ★大根の皮は厚くむくと大根の甘味がしっかり感じられます。
- ★黄ゆずの皮は、白いところまで使って、角切りにすると十分に香りを楽しむことができます。



〔サバの旬と栄養〕

年間を通じて獲れますが、旬は秋から冬！脂がのっていて、とてもおいしくなります。

サバの脂には動脈硬化予防や脳卒中予防に効果があるEPA（エイコサペンタエン酸）と、脳を活性化するDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれており、おいしいだけでなく健康にもよい脂といえます。

また、血合いの部分には鉄やタウリンが豊富で、貧血予防や肝機能のはたらきを強化するのに有効です。

※サバは傷みが早い魚なので、新鮮なうちに食べるようにしましょう。

サバは、目が澄んでいて、背中が青く、模様がはっきりしているものが新鮮です。



◆食べた方の感想◆



サバのだしがしっかりとれていて、野菜の甘味も感じられ、上品な味わいでした。

サバは揚げてあるせいか、臭みもなく香ばしかったです。今までこのような料理は食べたことがありませんでした。

家でも作ってみようと思います。

具がたっぷり、汁物ではありますが、おかずの一品になりますね。白玉団子が入っているのはとても珍しいですが、食べると食感もよく、箸休めのように感じました。サバのおいしさが引き立てられ、とてもおいしく食べられました。



★小学校給食を紹介します★

大磯の小学校の給食

学校給食は、子ども達が栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べながら、心と体の健康を増進させることを目的とした、教育の一環として実施されています。

給食には、季節ごとの旬の食材や、地元の野菜や果物をできるだけ使用するようにしています。神奈川県全体の取り組みとして、「かながわ産品学校給食デー」（県内でとれた農水産物をなるべく使用する日）や町独自の取り組みとして、「大磯産品学校給食デー」（町内でとれた野菜や果物を多く使用する日）を設けて、地場産品の使用をPRしています。



大磯産品学校給食デーの献立紹介



大磯産の牛乳

大磯産のみかん

大磯産の大根
こんにやく
長ネギ
豆腐

〈献立〉

ご飯、牛乳、
めかじきのごまみそ焼き、
豚汁、みかん



栄養教諭のコメント



児童の皆さんに安心して給食を食べてもらえるように、衛生面には十分注意しています。「おいしかったよ」「全部食べたよ」と声をかけてくれるととても嬉しいです。

担任の先生と一緒に、家庭科の授業や体験型の活動の中で、食育の取り組みを取り入れています。そら豆のさやむきや、とうもろこしの皮むきなどの体験は、食に対する興味関心を高めるきっかけとなっています。

人気メニューのレシピ（大磯小学校提供）

◆こぎつねごはん（4人分）◆

〈材料〉

米 2合（洗ってざるに上げ水をきる）

A（塩 小さじ1/4、しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1と1/3）

鶏ももひき肉 90g、人参 1/4本、油揚げ 1枚、

しょうが 1片、油 少々

B（砂糖 大さじ1と1/2、しょうゆ 小さじ2と1/2、
みりん 小さじ1と1/2、酒 小さじ1と1/2）

〈作り方〉

①人参はせん切り、油揚げはたて半分に切りせん切り、しょうがはみじん切りにする。

②鍋に油をひき、しょうが、鶏ももひき肉を炒める。

③②に人参、油揚げ、Bを加えて煮る。

④炊飯器に米、A、水を入れて炊く。

⑤炊き上がったら③をよく混ぜ出来上がり。



栄養教諭とは??

学校給食の献立作りや調理指導の他、子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう、「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を身につける指導を行う教員のことです。

大磯小学校に1名配属されていますが、町立の他の小・中学校や幼稚園にも出向いています。

～編集後記～

この「磯食だより」の編集中、自分たちが食べていた頃の給食の話題で盛り上がりました。

ご家庭でも「磯食だより」が食に関する話題のきっかけになることを願っています。

●作成● 大磯町食育推進委員会

●事務局● 大磯町町民福祉部スポーツ健康課 TEL61-4100