



食からひろがるみんなの笑顔

磯食だより

大磯の食育情報

第4号

平成26年12月発行

左 義長のおだんごを食べると・・

年明け1月11日の日曜日（例年14日前後の土日祝）に大磯北浜海岸では、お正月のお飾りや縁起物を浜辺に集めて9つの大きな円錐型のサイトが作られます。18時頃から火が入り、冬空に炎が燃え上がる光景は見事で、平成9年には国の重要無形民俗文化財に指定されています。

左義長やどんど焼きと呼ばれるこの行事は、新しい年を迎えるための大切なお祭りです。各家では、新しい年の豊作や豊漁を願ってお団子を作ります。お団子の形は、里芋、なす、かぼちゃ、きゅうり、みかんなどの畑作物や、^{まゆ}繭、米俵、大判小判など様々です。漁家では魚を模して作ることもあります。そして、どんど焼きの火であぶったお団子を食べると、風邪を引かない、虫歯にならないなどの言い伝えがあり、子どもたちがお団子をほおばる姿が印象的です。

《お団子飾り》



お団子を作ってみよう！

上新粉に熱湯を少しずつ加えて、木べらやすりこぎで練り、耳たぶくらいの硬さにする（好みで水に溶いた食紅を入れる）→団子の形に丸める→15分から20分ほど蒸して出来上がり。

◎蒸し上がりにうちわで扇ぐとつやが出ます

◎片栗粉を少々混ぜるとひび割れを防げます

砂糖しょうゆダレを用意して、
焼きたての団子につけて食べるのが、
ツーだべ～



★栄養教諭※の活動紹介！★

9月30日(火)の大磯小学校の給食は、豚肉と冬瓜の角煮でした。冬瓜を見たことのない児童もいるため、昇降口前に展示すると、休み時間には、丸ごとの冬瓜を両手で抱っこして「大きいねー」「つるつるしてるね」と興味津々です。給食時には、栄養教諭が1年生5クラスを回って、中を割って見せたりしました。いつも食べている給食がどんなものから出来ているかを知ることが「食」への関心を育てます。



《冬瓜の紹介》



《夏休み親子クッキング 教室での栄養教諭》

また、9月18日(木) 国府中学校の学校保健委員会「LIFE ～今の生活を変えよう～」では、規則正しい生活習慣の大切さを伝える生徒の劇などがあり、栄養教諭は、「朝ごはんの食べ方の工夫」「バランスのよい食べ方」について話しました。

運動・休養とともに、日々の食事が健康づくりに繋がっていることを意識することが大切だと伝えました。

生徒が実施したアンケートでは、日頃の生活習慣と合わせて心と体の健康チェックを行い、朝食をしっかりと食べている人達の方が健康的に過ごしているなど、規則正しい生活習慣が健康づくりの基盤になっていることがわかりました。

※栄養教諭とは学校給食の献立づくりや調理指導の他、児童・生徒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。



★食育の取り組み紹介★



50代からの男性料理教室を行いました

9月6日（土）に、定年後の姿を意識し始める50代からの男性をターゲットにした料理教室を行いました。「大磯産の食材を使ったぱぱっと作れるおもてなし料理やおつまみ」をテーマに、包丁を持ったことのない初心者さんから料理をされている方まで様々な方にご参加頂きました。



当日は、大磯町食生活改善推進団体の方々から、切り方のワンポイントなどを聞きながらみなさん楽しそうに調理に取り組んでいました。

～参加された方の声～



調理経験が積めたのでよかった。

家内の苦勞が理解できたよ。
これからは手伝おうと思います。



参加者の方と交流ができて
よかったよ。

おかずにも！おつまみにも！当日のレシピ紹介

メニュー「魚の生ハムを使ったライスピザ、アジとトマトの焼き物のピクルス添え（Oiso レシピアレンジ）、豆腐のカプレーゼ、手作りピクルス」を作りました。食材には、町内で作られる手作りピクルスやバジルソース、魚の生ハム、水切り豆腐を使いました。

手作りピクルス

〈材料〉

きゅうり 1本、パプリカ（赤・黄） 各1個、玉ねぎ 1個、人参 1本、大根 1/4本、漬け汁（水55ml、穀物酢300ml、砂糖大さじ3、塩大さじ2、粒こしょう 10個、干しぶどう 10個、ハーブ（タイム）少々）

〈作り方〉

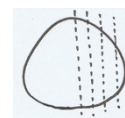
- ① 人参は拍子切りにし、沸かしたお湯にサッと通す。玉ねぎはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、きゅうりはスティック状、大根は拍子切りにする。
- ② 穀物酢以外の漬け汁を鍋に入れて中火にかける。沸騰したらすべての野菜を入れて火を止め穀物酢を入れる。冷めたら保存ビンに入れる。



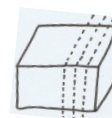
豆腐のカプレーゼ



① 木綿豆腐を水切りする。



② トマトと①を1cmの厚みに切る。

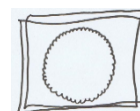


③ ②を交互に皿に並べバジルを飾り、お好みで粉チーズ、塩、こしょうをふる。

魚の生ハムを使ったライスピザ



① ご飯をラップに包み、ご飯粒をつぶしながらまとめる。



② 上からラップを載せ、ご飯を丸く広げる。



③ フライパンに油を敷き、②を両面焼く。
ピザ用チーズを載せ、溶けるまでふたをする。



④ ③を皿に移し、バジル、水菜、魚の生ハムをバジルソースで和えたものを載せる。

（レシピは町ホームページまたは左のQRコードから見るができます。）



★食育の取り組み紹介★

クリスマス料理を作りました

伝統料理教室「ひとのわ」を年5回行っています。簡単な実習をしながら季節や行事に合わせて家庭でも簡単に作れる料理をご紹介します。見守り保育もあるので、小さなお子さんがいらっしゃるママに人気の教室です。10月はクリスマス料理を作りました。

《メニュー》

- ・グリーンピースライス
- ・キャベツのポタージュスープ
- ・豆腐入りミートローフ
- ・カラフルテリーヌ

(レシピは町ホームページまたは左のQRコードから見るができます。)



Oisoレシピを募集します！

町内の小・中学生が考えた、大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピをまとめた「Oiso レシピ集」をご存じですか？これまでVol.1～3（31レシピ）を発行しており、町広報で毎月紹介しています。

今年も募集し、レシピ集を作成します。応募いただいた方全員に、参加賞として地場産の野菜を差し上げます。小・中学生の皆さん、とっておきのレシピを教えてください！



～レシピ紹介～

《大磯やさいをつかったコロッケボール》

作り方

- ① ジャがいも、さつまいも、ブロッコリー、えびをゆでる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②、挽肉を炒める。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、ボールの形に丸める。
- ⑤ ④に溶いた卵、パン粉をつけ、油で揚げる。



応募方法

町立小・中学校の在学学生は学校から応募用紙が配布されます。それ以外のお子さんは町のホームページからダウンロードできる他、保健センターのスポーツ健康課で配布しています。

募集期間：平成26年12月15日（月）～平成27年1月9日（金）

応募先＆問い合わせ先：〒255-8555 中郡大磯町東小磯183

大磯町町民福祉部スポーツ健康課健康増進係 宛

E-mail：a-kenko@town.oiso.kanagawa.jp TEL：(0463)61-4100 内線319



★大磯の「冬の味覚」クイズに挑戦！！★

日本人は昔から旬の食べ物を上手にとって、季節の味覚を楽しんできました。旬の食べ物にはその時期の体の調子を整えてくれるものがあります。よく見かける冬の食べ物ですが、みなさんどのくらい食べ物についてご存知ですか？

毎月19日は「食育の日」
第一曜日は「ファミリー
コミュニケーションの日」
みんなでクイズやってみるべえ



Q1 **ミカン**の生産地の北限はどっち？



- A 神奈川県
- B 茨城県

Q2 **フロccoli**はどここの国から伝わった？



- A イタリア
- B アメリカ

Q3 **サトイモ**のぬめりの成分の効能は何？



- A のどの痛みをやわらげる
- B 胃腸の調子を整える

Q4 **キャベツ**の仲間はどこ？



- A レタス
- B 大根

Q5 **ズリ**は出世魚といわれて、大きくなるにつれて名前が変わります。小さいころの名前は？



- A ワラサ
- B カンパチ

答え

- Q1-B 40年前は神奈川県、20年前は埼玉県でした。
- Q2-A 明治時代にイタリアから入ってきました。今はアメリカからの輸入品が多くみられます。
- Q3-B 胃腸の粘膜を守ります。食物繊維は便秘にも効果があります。
- Q4-B キャベツはアブラナ科の野菜。ほかにブロッコリーや小松菜、カブも仲間で冬の野菜はアブラナ科が多いです。
- Q5-A 関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ。関西ではワカナ→ハマチ→メジロ→ブリ。

地場産農産物の直売所の紹介

大磯さかなの朝市 大磯町漁業協同組合 0463 (61) 0940	原則第3日曜日開催 8:30~ 整理券配布は8:00~
J A 湘南磯っ子直売所 J A 湘南大磯支店 0463 (71) 2511	月・水・金(祝日を除く) 14:00~17:00 野菜、果物、米、花、加工品
城山直売所 城山直売組合 0463 (71) 3730	水・土・日 8:30~12:00 野菜、果物、花、加工品
J A 湘南 中丸ふれあい館直売所 0463 (72) 1708	月・水・金(祝日を除く) 9:00~13:00 野菜、果物、米、花
もぎとり果実 J A 湘南みかん選果場 0463 (73) 1366	収穫期(12月上旬まで) 大磯町・二宮町

編集後記

肌寒くなるとお腹の不調や風邪気味の人が増えてきますね。ご家族やお友達とお鍋を囲んで身体も心も温まりませんか。

