

たべもの通信

平成25年1月28日
発心保育園

今年は、例年より寒い日が続き、冬野菜の育ちが遅く、収穫ができず、先日久しぶりに畑にでかけましかぶは、とうが立つ前にと全部収穫。ブロッコリーは、成長が遅く未満児のおやつ位採れました。楽しみなのが、“菜花”早くたべたいな…。

はたけ(うらら農園)



スナップえんどうとグリーンピース
少しずつ大きくなっています。



うらら農園では、そら豆が
6本だけ芽をだしています。
後は、無理みたいです。

まだまだ、春は遠いけど畑の野菜たちが冬を乗り越え
成長してくれることを願っています。

乾燥野菜

講演会にJA女性部「愛情たっぷりふりかけ隊」の皆さんに来ていただきました。「乾燥野菜」を使い“ふりかけ”をつくりました。ひまわり組の子ども達も参加してにぎやかでした。



まずは、ホーレン草の
蒸しパンづくりから…



ゴボウ、人参、レンコン、さつま芋、かぼちやを
乾燥させたのをビニール袋に入れて砕きます。
昆布茶、らっきょ、高菜の刻みを入れ混ぜあわ
たら出来上がり。ほんのり甘味があり、野菜たちの
旨味が感じられるおいしいふりかけが出来ました。



また、新しい料理のヒントをいただきました。
旨味のぎゅと詰まった乾燥野菜を使い
いろんな料理を給食で提供したいと思いました。

ご飯のお供に人気！ベスト2

大根の漬物

- ・大根・・・1, 6キロ
 - ・醤油・・・300g
 - ・三温糖・・・250g
 - ・お酢・・・250g
 - ・こんぶ・・・適量
 - ・鷹の爪・・・適量
- ①
- (作り方)
- ・大根は、イチョウ切りをする。
 - ・①の合わせ調味料を鍋に入れひと煮立ちさせ切った大根に回しかけ、1晩漬け込む。
 - この時、こんぶ(短冊に切る)と一緒に入れると良い

ふりかけ

- ・いりこ
 - ・塩麴・・・いりこの量の半分
 - ・ごま・・・適量
 - ・のり・・・適量
- (作り方)
- ・いりこを塩麴に漬け込んでおく。塩辛いと思う位でいい
 - ・オーブンでいりこをカリカリに焼く。100℃を超えると焦げます。いりこは、水分があるのでカラカラになるまで焼く
 - ・いりこをフードプロセッサーで細かくする
 - ・ごまとのりを混ぜ合わせたら出来上がり。
 - ※園では、出しをとった後のいりこを使っています。(だしをとって冷凍してまとめ作るといいですよ)