

食育メール

毎月19日は食育の日

故郷にいがたの味を伝えよう

★三条市の取組

子どもたちが給食で郷土料理を体験

三条市の保育所や小中学校の給食では、地域の食材に関心を持ってもらうため三条の特産品を使った献立や新潟の郷土料理が取り入れられています。食べる機会が少なくなった郷土料理を体験する良い機会になっています。

三条特産の車麴

- ・車麴と豚肉の揚げ煮
- ・しおちゃんこ麴うスープ
- ・車麴の味噌汁 など

郷土料理

- ・五目煮豆
- ・煮菜
- ・きりざい
- ・笹団子
- ・のっぺ
- など

三条市のクックパッドで郷土料理のレシピなどを紹介しています。



食生活改善推進委員が郷土料理を伝承

地域の食生活改善推進委員の活動で笹団子作りをしたときの様子です。



あんこ作りや煮込んだごんぼっぱ(オヤマボク子の葉)で生地作りから始まります。出来上がったあんこと生地を笹で包んで蒸し上げて完成です。

あんこは、他の料理に使うあんこに比べて水分を多く飛ばして固くするのがポイントです。

7月9日飯田小学校で、笹団子を作る調理実習を実施しました。



生地とあんこを丸めます。



生地をのばし広げ、あんこを入れて俵型にし、笹で包みます。



包んだものをスゲで縛り、蒸して完成です。



郷土料理とは？

郷土料理とは、それぞれの地域の産物をうまく活用し、気候や風土にあった食べ物として調理され、伝承されてきたものです。郷土料理は家庭で代々受け継がれてきた料理でもあり、家庭の味として親しまれています。

にいがたの郷土料理

新潟県には様々な郷土料理があります。家庭でも郷土料理をきっかけに、地元の食材や行事に親しむ良い機会にしましょう。

ぜんまいの煮物

春に取れたものを干して年間を通して食べられます。お正月などの行事に欠かせない一品です。



切り昆布煮

切り昆布煮は全国的に食べられていますが、新潟県の切り昆布煮は、打ち豆が入るのが特徴です。



三角ちまき

もち米を笹で包んで三角に折り、イグサで縛ったもち米だけのシンプルなちまきです。



ひこぜん

エゴマ味噌を塗って焼きます。冬場の狩りの携帯食として食べられていました。



これらの他にくじら汁、笹寿司などがあります。



今月は、

ナス

を食べよう！

三条市栄地区には、丸なすを栽培する農家さんがおり、7月～9月の間学校給食にも提供されています。

ナスを選ぶ際には、皮の色が濃い紫色でハリ・ツヤがあるものにしましょう。また、手に持ってずっしりしたものが水分が多くおすすめです。

おすすめ
レシピ

ナスのごまびたし

三条市の
クックパッドを
見てね↓



えんぶん^①
を見よう！

一日の塩分の目標量は、

男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満
(血压の高い人や治療中の方6g未満)



素材やだしのうま味を
生かした食事をとろう。

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp