

きゅうしょくだより

平成30年11月
かんのん町保育園

「親から子へ伝えたい・・・郷土料理」

「郷土料理」というと、難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことをいいます。汁物や煮物、炊き込みご飯など、全国各地にさまざまな種類がありますが、漬物のように長期保存の工夫から発展したものが多くといわれています。日本各地の気候風土や暮らしに合った独自の調理法が、郷土料理となっています。

行事や季節にいただくものには、その土地の食文化が現れていることが多いので、子どもと一緒に探して、楽しみながら伝えていけるとよいですね。

川崎の郷土料理をご紹介します 「くずもち」

材料 (4人分)

くず粉	50g	★	黒砂糖	60g
水	390cc		水	30cc
砂糖	20g		黄名粉	36g



川崎大師の名物!

作り方

- ① ボールにくず粉を入れて、分量の水を少しずつ加え、くず粉の塊をほぐしてつぶす。
 - ② 砂糖を加えて混ぜ合わせ、こし器を通して鍋に入れ、強火にかけて木べらでかき混ぜながら煮立て、火を弱め2～3分位透き通るまで鍋底から練るように混ぜる。
 - ③ バットを水にくぐらせ、②を流し入れ、表面を平らにして、粗熱をとってから冷蔵庫に入れ冷やし固める。
 - ④ ★を合わせて火にかけ煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
 - ⑤ ③を切り分け、黄名粉をまぶして皿に盛り付け、黒みつをかける。
- * くずもちが煮立ちはじめたら、焦がさないように弱火で練るのがポイントです。



11月24日は
「和食の日」です

「和食」で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾（みらい）」が、大人より子どもに多いためです。

濃い味や油脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや油たっぷりの洋食でないと物足りなくなってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、油が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。