

食とみどりの 新発田っ子通信

【第3号 2009年12月発行】

豊かなる大地からの出発

返す(リサイクル)

～昔の知恵から学ぼう～

かつての日本は物を大切にし、リサイクルすることが当たり前の社会でした。昔の知恵から学び、持続可能な社会をめざしましょう。



育てる(栽培)

～郷土の食材を知ろう～

年末年始は郷土に伝わる料理をいただく機会が多いですね。郷土料理に使われる材料はどのように作られるのでしょうか？



家庭ですすめる 食のサイクル

食べる

～伝統の食事を知ろう～

年末の大みそかやお正月には古くから決まった料理が食べられてきました。年末年始に食べる料理には、どんな意味がこめられているか知っていますか？



作る(料理)

～郷土に伝わる料理を作ろう～

市内の中学校では小煮物の作り方を食生活改善推進委員の皆さんから教えていただき、郷土に伝わる料理の伝承が行われています。



～食とみどりの新発田っ子プランとは～

新発田市内全小・中学校を対象に実施している「食育」の取組です。最終的に子どもたちの生きる力を育むことを目的に、学校と家庭、地域が連携して、「育てる(栽培)」⇒「作る(料理)」⇒「食べる」⇒「返す(リサイクル)」という「食のサイクル」を体験しながら学んでいます。今回は第一中学校と加治川小学校の取組を紹介しています。

毎月19日は「食育の日」です。家庭でも「食のサイクル」に取り組んでみませんか。

実施主体／新発田市食料・農業振興協議会

制作及び問合せ先／新発田市教育委員会 学校教育課 食育推進室 TEL 0254-22-9535

返す (リサイクル)

昔の知恵から学ぼう

環境汚染や資源の不足が大きな問題になっています。子どもたちが生きていく未来の地球のためにできることは何でしょうか。物を大切に生活していた昔の人の知恵に学びましょう。



江戸時代の「食のサイクル」

江戸時代、農家の人々は下肥しもごえ（人のふん尿）を肥料として米や野菜を生産していました。また、米を脱穀したあとのわらはは家畜小屋の床に敷かれ、家畜のふんと一緒に堆肥となりました。

このような堆肥を使って生産された野菜や米を町の人々が買うことでリサイクルの輪が完成していました。

現在の「食のサイクル」

現在、新発田市の有機資源センターにおいて家畜のふんや食品残さもみがらと、粉殻もみがらを使って堆肥を作り、農家の方々や学校菜園などに利用されています。

私たちの食事は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。食事や給食は、できるだけ残さずに食べたいものですね。でも、やむを得ず給食を残してしまったときには、子どもたちがザルとバケツを使って水切り分別し、有機資源センターに送っています。



◀水切り分別の様子
(加治川小学校)



▶生ごみが発酵している様子
(有機資源センター)

食べる

伝統の食事を知ろう

大みそかやお正月などの特別な日にいただくお料理には人々の願いがこめられています。お正月のおせち料理にはどんな願いがこめられているのでしょうか。

おせち料理

おせち料理の材料

	<p>黒豆 まめに元気で働くことができるように。</p>		<p>海老 ヒゲが伸び、腰が曲がった姿を老人に見立て、長寿を願って。</p>
	<p>きんとん 栗は「勝ち栗」、「金団」には財宝という意味がある。豊かに暮らせるようにとの願いをこめて。</p>		<p>かまぼこ 紅はめでたさと喜び、白は神聖さを表す。</p>
	<p>昆布巻き 「よろこぶ」ことがあるように。</p>		<p>れんこん 穴があいていることから「見通しが良い」一年を願って。</p>
	<p>田作り 稲を植える時に小鰯<small>いわし</small>を肥料としていたことから、稲の豊作と一年の健康を祈って。</p>		<p>ごぼう 深く根を張ることから、家が栄えることを願って。</p>

育てる (栽培)

郷土の食材を知ろう

正月料理の小煮物やきんぴらなどの材料として大活躍のごぼうは、どのように栽培されているのでしょうか。栽培や収穫の様子をご紹介します。



▲長いスコップで掘り出します。収穫は重労働です。

▼ごぼうの葉はこんなに大きいんですね。

ごぼう、にんじん、きゃべつなどいろいろな種類の野菜を学校給食に提供しています。子供たちに安心安全な野菜を食べてもらえるように頑張っています。



大沼 嘉壽美 さん

これもごぼう？

写真の左側は「堀川ごぼう」というごぼうの一種です。並んで写っている普通のごぼうと比べてみてください。太いものは直径6cm近くになりますが、太くても、煮ると普通のごぼうよりも柔らかくなります。

京野菜の一つで、中心部をくりぬいて中に肉を詰めて煮る料理が有名です。新発田では米倉地区で生産されています。



作る (料理)

郷土に伝わる料理を作ろう

第一中学校では1年生が小煮物作りに挑戦しました。食生活改善推進委員の方々から、小煮物がどんな時に食べられてきたか、食材の意味や切り方について話を伺いながら作りました。



第一中学校の皆さんが作った小煮物の材料。

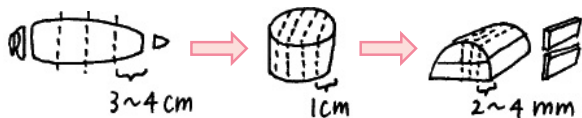
里芋、ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、いんげん、こんにゃく、ぎんなん、干しいたけ、貝柱、かまぼこ、ちくわ、鶏肉

新発田の小煮物ってどんなもの？

新潟県内各地で「のっぺ」と呼ばれる煮物は、新発田市では「小煮物（こにも・こにもん）」と呼ばれ、食材の切り方が小さく、とろみがないのが特徴です。

時間をかけて作ることができる慶びごとの時にはたんざく切り、あわただし葬儀の時には乱切りにするなど、地域によっては決まりごとがあります。

たんざく切り



3~4cmの輪切りにしてから、厚さ1cmの餅型に切り、さらに厚さ2~4mmに切る。里芋は少し厚めに切る。



一部の地域で使われている材料

塩鮭、きのこ、ぜんまい、栗、くるみ、しらたき、長もやし、いくら、厚揚げ

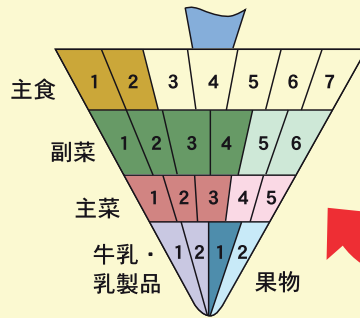
小煮物のある1食分の献立

新発田市では中学校3年生までに一人で小煮物のある夕食一食分を作れることを目標に食育をすすめています。



食事バランスガイド

2200kcal (±200kcal) / 日の場合



メニュー	単位：つ(SV)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
菜飯	2				
小煮物		2	1		
鮭のホイル焼き		1	2		
ごぼうサラダ		1			
みそ汁		0			
みかん					1
合計単位	2	4	3	0	1

※「SV」とは、サービング(食事の提供量)の略

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

小煮物のある1食分の献立レシピ

主菜 副菜

小煮物(のっぺ)

8人分は作りやすい分量です。
たくさん作って何日か楽しんで！

〈材料 8人分〉

下ごしらえ

A	ごぼう	100g	皮をこそげてたんざく切りにし、水にさらす
	れんこん	100g	たんざく切りにし、さっとゆでる
	にんじん	150g	たんざく切り
	たけのこ	150g	〃
	干しいたけ	3枚	水でもどし、たんざく切り(もどし汁50ccをとっておく)
	しらたき	200g	湯通しし、食べよい長さに切る
	鶏肉	100g	たんざく切りし、湯通しする
	里芋	5個(約250g)	皮をむき、たんざく切りにし、塩でもんでさっと洗う
	かまぼこ	80g	たんざく切り
	ぎんなん	缶詰小1缶	水を切る
B	昆布だし汁	4カップ	昆布 16g(約30cm) 水 4と1/2カップ 昆布を分量の水に数時間浸し、そのまま弱火でゆっくり味を出す。沸騰寸前に火を止め、昆布を取り出す。
	酒	大さじ3	
	しょうゆ	大さじ2	
	砂糖	少々	
	みりん	大さじ4	

〈作り方〉

- 鍋に昆布のだし汁、しいたけのもどし汁(50cc)を入れ、下ごしらえしたAを入れ、やわらかくなるまで煮る。途中でアクをとる。
- ①に里芋を加え、やわらかくなったら、かまぼこ、ぎんなん、Bを入れ、味がなじんだら出来上がり。



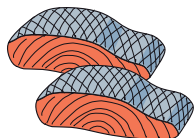
主菜 副菜

鮭のホイル焼き

〈材料 4人分〉

〈作り方〉

A	鮭	2切れ(200g)	① 鮭に塩と酒をふる。 ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。長ネギは5mmの斜め切り、もやしは洗いひげをとる。 ③ アルミはく(20~30cm)に、鮭、②をのせ、Aを混ぜたものを上からかけ、アルミはくを閉じる。 ④ フライパンに水を1cmの深さに張り、③を並べ、ふたをして中火から弱火で10分ほど蒸し焼きする。	
	塩	少々		
	酒	大さじ1		
	しめじ	小1株(80g)		
	長ネギ	1本(60g)		
	もやし	80g		
	みそ	大さじ2		
	みりん	小さじ3		



副菜

ごぼうサラダ

〈材料 4人分〉

〈作り方〉

A	ごぼう	1本(約200g)	① ごぼうは泥を落とし、包丁の背でひげや汚れをこそげ落とす。 ② 長さ3cmのせん切りにし、水にさらしてから、酢を入れたお湯でゆでる。 ③ ゆであがったごぼうをAであえる。
	酢	大さじ1	
	マヨネーズ	大さじ2と1/2	
	みそ	大さじ1/2	
	七味唐辛子	少々	

