

# 食とみどりの新発田っ子通信

【第7号 2011年2月発行】

## 新発田の郷土料理「小煮物」、食べていますか？

小煮物は、新発田市内では「こにも」「こにももの」「こにもん」と呼ばれている代表的な郷土料理です。新潟県内では「のっぺ」と呼ばれています。さといもや根菜類、鶏肉、かまぼこなど様々な食材を細かく切って煮るのが特徴です。同じ新発田市内でも地域や家庭によって、使われている材料や味付けが違います。



小煮物が入った給食の献立です。(五十公野共同調理場)

### 五十公野共同調理場の渡邊栄養士さんから

『小煮物』は、新発田の郷土料理です。お祝い事のある時など人が集まる時によく作られ、昔から食べられてきました。しかし最近はあまり食べられていないようです。

給食では毎月19日の食育の日前後に小煮物を出して子どもたちに郷土の味を知ってもらい、将来へ伝えていってほしいと思っています。

材料が多く、煮こむのも大変ですが、毎月1回の『小煮物』をていねいに調理しています。

### 新発田っ子と小煮物 (のっぺ)

新発田市では「食とみどりの新発田っ子プラン」を通して子どもたちの生きる力を育むため、小学校6年生では「一人で弁当を作れる子ども」、中学校3年生では一人で小煮物(のっぺ)のある夕食1食分を作れる子どもをめざして食育を進めています。

#### ～食とみどりの新発田っ子プラン～

新発田市内全小・中学校で実施している「食育」の取組です。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「豊かなる大地を基盤とした食のサイクル」を体験しながら学んでいます。



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。

## 旬の食材を使って 小煮物のある夕食の献立例



### ＜献立＞

主食



主菜



副菜



副菜



### 小煮物



＜材料4人分＞

- |               |                  |                   |
|---------------|------------------|-------------------|
| A             | ごぼう……………80g      | ぎんなん(缶詰)……………小1缶  |
|               | にんじん……………80g     | いくら……………50g       |
|               | れんこん……………120g    | しいたけの戻し汁……………2カップ |
|               | たけのこ(水煮)……………80g | 昆布のだし汁……………2カップ   |
|               | 干しいたけ(水でもどす)…3枚  | 酒……………大さじ2        |
|               | しらたき……………90g     | しょうゆ……………大さじ1.5   |
| さといも……………4個   | 砂糖……………少々        |                   |
| かまぼこ……………1/2本 | みりん……………大さじ3     |                   |
| 鶏肉……………100g   | 塩……………少々         |                   |
| 酒……………少々      |                  |                   |

＜作り方＞

- ① Aは短冊に切る。ごぼうは水に入れあくを抜き、れんこんは酢を入れたお湯でさっとゆでる。しらたきは塩をふってもみ洗いし、Aと長さをそろえて切る。
- ② さといもは短冊に切り、塩をふってもみ洗いを。かまぼこも同じ大きさに切る。
- ③ 鶏肉は小さめに切り、酒少々をふり、湯通しをする。
- ④ ぎんなんは洗っておき、いくらは湯通しをする。
- ⑤ 鍋にしいたけの戻し汁と昆布のだし汁を入れ、①と③を加えて煮る。やわらかくなったらさといもを入れ煮る。Bを加えて、かまぼこぎんなんを入れる。
- ⑥ 味を見て、調味料で味を調える。器にもり、いくらを散らす。

### タラのフリッター



＜材料4人分＞

- |              |             |        |
|--------------|-------------|--------|
| 真だら……………300g | 卵黄……………2個分  | 卵白…2個分 |
| 塩、こしょう…少々    | 水……………120cc |        |
|              | 薄力粉…1カップ    |        |
|              |             | 塩…少々   |
|              |             | サラダ油   |

＜作り方＞

- ① 卵黄、水、薄力粉を混ぜ合わせる。
- ② 卵白に塩をひとつまみ加えて、角が立つくらいまで固く泡立てる。(メレンゲを作る)
- ③ ①に②を加え、泡をつぶさないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 一口大に切り、軽く塩こしょうしたタラに③の衣をたっぷり絡ませ、中温できつね色になるまで油で揚げる。塩やケチャップなどをつけて食べる。

卵白をよく泡立てて作る衣は、揚げると外はサクッ、中はフワッとしています。旬のタラを、いつもと違った料理でお試ください！

### ほうれん草の磯香和え



＜材料4人分＞

- |               |   |             |
|---------------|---|-------------|
| ほうれん草……………1束  | A | 酢……………大さじ1  |
| にんじん……………1/4本 |   | しょうゆ…大さじ1   |
| ごま……………小さじ1   |   | 砂糖……………小さじ2 |
| 焼きのり……………1枚   |   |             |

＜作り方＞

- ① ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ② 水気をしぼった①とA、ごまを和える。
- ③ 軽く火であぶったのりをちぎりながら加え、よく混ぜる。



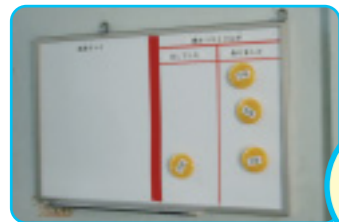
給食の人気メニューです。冬が旬のほうれん草は、夏に採れるものに比べビタミンCの含有量が約2倍あります。

# 返す (リサイクル) 学校でも「もったいない運動」

市内の小・中学校のうち15校で、どうしても残ってしまった給食の残さを子どもたちで水切り分別しています。自分たちで分別することで、「もったいない」という気持ちが芽生えています。

## 川東小学校

3～6年生の各クラスで分別しています。係の人は身じたくをして、使ったザルやバケツを洗浄します。



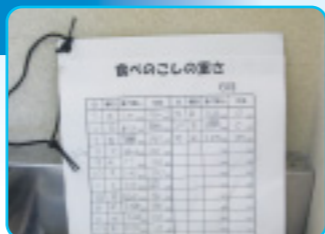
残さの有無が分かるよう学年ごとにマグネットを貼ります。

残さは市内の有機資源センターへ運ばれ堆肥となります。その堆肥が、春には子どもたちの花や野菜の栽培活動に使われます。

## 加治川中学校



汁ものはザルにあげて固形物と水分に分けます。



残さ量をはかり、調理員さんに報告します。残さ分別を始めてから、給食を残す人が減りました。

## 家庭でできる「もったいない運動」

- 食材を買いすぎない ●料理を作りすぎない
- 野菜の葉や皮もまるごと使う …など

家庭でも「もったいない」を意識して、ゴミを減らす工夫をしましょう。

# 家庭ですすめる 食のサイクル

# 食べる 旬の食材を食べよう

旬の食材はいいことづくし。体調管理が必要な受験生にもおススメ！

## 季節にあった効用

冬の食材は体をあたため、夏の食材は体を冷やす。

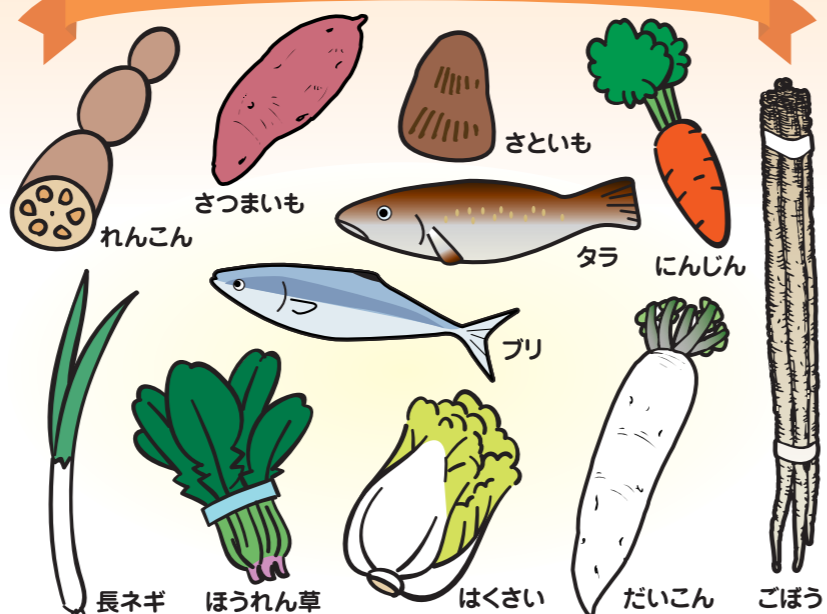
## 栄養価が高い

同じ食材でも、旬以外の時期に採れるものに比べ栄養価が高く、味もよい。

## 旬はやさしい

値段が安くおサイフにやさしい。また、栽培する時に余計なエネルギーを使わないので環境にもやさしい。

## 冬が旬の食材



おいしい旬の食材を、積極的に取り入れましょう。

# 学校給食の食材

# 育てる (栽培)

新発田市の学校給食では、地場産野菜を積極的に取り入れています。西共同調理場には、**みどり野菜部会**のみなさんが納入しています。



## 子どもたちへのメッセージ

新鮮な野菜をおいしく食べてもらいたいので、一生懸命作っています。安心・安全なものをみなさんにお届けしたいと思っています。



この日の給食に使われるほうれん草です。

給食の時間に間に合うよう、朝早くから届けてもらっています。



給食の献立予定表でも地場産野菜の紹介がされています。今月はどんな野菜が使われているかな？



市内のスーパー、直売所にも、地場産野菜がたくさん並んでいます。ぜひチェックして、家庭からも地産地消をすすめましょう。

# 小煮物作り

# 作る (料理)

2月1日、3日に豊浦中学校の1年生が小煮物作りの実習を行いました。



食生活改善推進委員会の方に切り方を教えてもらっています。



班のメンバー全員で材料を切ります！

「さといもがぬるぬるする!」「初めて生のお肉を触った」「しいたけのダシのにおいがする」生徒は全身で食材を感じ取っていました。

豊浦地区の小煮物に入っている食材

- ・さといも
- ・ごぼう
- ・にんじん
- ・たけのこ
- ・干しいたけ
- ・長もやし
- ・いんげん
- ・鶏肉
- ・ちくわ
- ・かまぼこ
- ・こんにゃく

新発田の郷土料理「小煮物」を取り入れた夕食を、お子さんと一緒に作ってみませんか。4ページに作り方を載せてあります。