

# 食とみどいの 新発田っ子通信



【第17号 2013年11月発行】

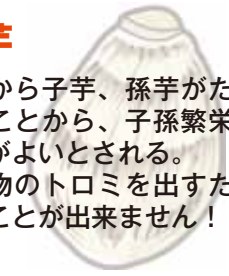
## 子どもに食べさせたい“おふくろの味”

小煮物は新潟の代表的な郷土料理で、行事や冠婚葬祭などの“ごっつお”です。新発田では「こにもの」「こにもん」と呼びます。家族や親戚が集まる時に作ってみてはいかがでしょうか？

**郷土料理**とは…  
地域の特産物を材料にして作り、地域で広く伝承されている料理

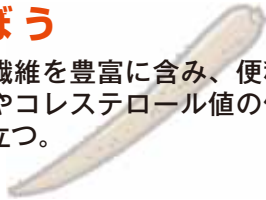
### 里芋

親芋から子芋、孫芋がたくさん育つことから、子孫繁栄として縁起がよいとされる。小煮物のトロミを出すために欠かすことが出来ません！



### ごぼう

食物繊維を豊富に含み、便秘の解消やコレステロール値の低下に役立つ。



## これが新発田の小煮物!



新発田のうま味どっさり!

### れんこん

穴が開いているので「先がよく通せる」と縁起がよい。ビタミンCを豊富に含み、風邪予防や肌の調子を整える働きがある。

### にんじん

体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを豊富に含む。体の発育、目や皮膚、粘膜などの健康、感染予防に対する抵抗力をつける働きがある。

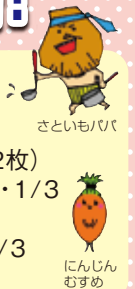


## 毎月19日は食育の日! 新発田の給食は小煮物の日!



### 給食の小煮物 ■ 材料 (6人分)

里芋 …………… 180 g (中3個)	ぶなしめじ … 50 g (1/4株)	かまぼこ …………… 60 g
れんこん …… 120 g (1節)	大豆もやし … 30 g	絹さや …………… 30 g (12枚)
にんじん …… 60 g (1/2本)	鶏もも肉 …… 90 g	A { 薄口しょうゆ … 大さじ1・1/3 みりん …………… 小さじ1 塩 …………… 小さじ1/3
ごぼう …… 60 g (約20cm)	干し椎茸 …… 3 g (1個)	
筍 …………… 120 g (1/4個)	帆立貝柱 …… 6 g	
つきこんにゃく … 90 g	だし汁 …………… 適宜	



### ■ 下準備

- ① 干し椎茸をぬるま湯で戻す。
- ② 鶏肉に酒をかけておく。(分量外)
- ③ つきこんにゃく、絹さやは下ゆです。
- ④ ぶなしめじはほぐし、大豆もやしは3~4cmの長さに切る。



### ポイント

基本は短冊切り、れんこんは穴をきれいに見せるようにいちょう切りにします。

#### 短冊切り

(里芋・にんじん・ごぼう・筍・かまぼこ)



長さ3~4cmに切る



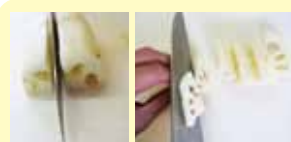
(れんこん)



縦に幅1cm、厚さ2~4mmに切る

#### いちょう切り

(れんこん)



縦4つ割りにし、厚さ2~4mmに切る

#### 干切り

(干し椎茸・絹さや)



厚さ2~4mmに細く切る

※ 具材の数や切り方は、地域によって色々あります。

### ■ 作り方

れんこんママ

- ① 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁、貝柱を入れ、硬い野菜(里芋・絹さや以外)から順に煮る。沸騰したら鶏肉を入れ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ② 里芋を加え、かまぼこを入れ、調味料Aを入れる。器に盛り、絹さやを飾る。



初めて作ったけど上手く出来ました!

女子栄養大学  
中村結衣さん

# 大成功! 新発田っ子弁当づくり道場

10月19日清々しい秋晴れのもと、5・6年生を対象に「新発田っ子弁当づくり道場」を開催しました。



## スーパーで食材調達

ウオロクの店長から旬の食材や新鮮な魚の見分け方などを伝授!



## プロの先生からの指導

新潟調理師専門学校吉田奈美先生から、切り方や料理のコツを教わりました。



## いざ一人で挑戦!

野菜のカットからハンバーグ焼きまで、すべて一人で作ることが出来ました。



## 最後は盛り付け♪

ふりかけで色付けしたり、海苔で顔を作ったり楽しい時間でした。



## 「弁当づくり道場」で作ったおかず

### にんじんとじゃがいもとシーチキンのシリシリ

#### ☆材料 (2人分)

にんじん …… 1/2本 (100g)	酒 …………… 大さじ1
じゃがいも … 1/2個 (100g)	しょうゆ …… 小さじ2
シーチキン … 1缶	塩・こしょう … 少々
サラダ油 …… 大さじ1	白ごま ……… 少々

#### ☆作り方

- ①にんじん、じゃがいもは5cm長さの千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、火をつけて中火にし、①を入れて炒める。
- ③じゃがいもが透き通ってきたらシーチキンを汁ごと入れる。
- ④調味料を入れて、最後に白ごまをふって出来上がり!

#### ポイント



じゃがいもは、切った後、水にさらすとシャキシャキに仕上がります。



にんじんが硬くて千切りが大変だったけど、頑張りました!



一人で出来ました〜!

めぐる

NEWS



食の循環イメージキャラクターめぐる

食育の取り組みを紹介します♪



加治川中学校3年生が、地場産食材を使った給食メニューを考案しました。



豊浦中学校1年生が、新発田市の食文化や街並みに触れながら和菓子屋さんの取材を行いました。



東豊小学校1・2年生が、生まれたばかりの子牛と触れ合う体験学習を行い、命の大切さを学びました。

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり 検索 