### 保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平北部学校給食共同調理場

# ふるさとの食文化。

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2024 年) で 11 周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、 さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた 「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。







しょうゆ





みりん





かつお節

# 各地に伝わる発酵食品の-

地域に伝わる発酵食品に 目を向け、ふるさとの食文化 を見直してみませんか?

- ▶清 物(野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)
- ◆なれずし(魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
- ▶魚 醤(魚介類を原料としたしょうゆ)





## 福島県の発酵食品



三五八漬け



紅葉漬け



にしんの

山椒漬け



ひしょ納豆







切腹南蛮

さんまの みりん干し

いかにんじん

## 秋なすのみそ炒め

炒める。

大豆ミートはぬるま湯で戻す。

### 地元料理人による 和食給食献立より

しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。なすは乱切りに

して水にさらす。さやいんげんは3cmの長さに切り、下茹でする。

鍋にサラダ油を入れて、しょうが・豚ひき肉を炒める。 4 ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ・大豆ミート・なすの順に入れて

## にほんしょく 11月24日は

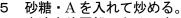
<材料 4人分>・しょうが 26 g ・豚ひき肉 ・大豆ミ ・玉ねぎ 100 g

今月の給食メニュー紹介

- 120 g さやいんげん 40 g
- 小さじ 1/2 小さじ 2 小さじ 1 ・サラダ油 ・みそ
- ・しょうゆ 大さじ 1/2 ・みりん • 砂糖 大さじ 1/2
- 味唐辛子
- 小さじ 1/4 ・片栗粉
- (小さじ1の水で溶いておく)

- さやいんげん・一味唐辛子を入れて完成。

2 みそはしょうゆとみりんで溶いておく(A)。



水溶き片栗粉でとろみをつける。



\*調味料はお好みで調整してください。