

給食だより 春号

新年度が始まり、園内では子ども達の元気な声が響いています。
 今回は、桜花の給食で取り入れている「陰陽調和の重ね煮」
 について紹介します。

土の上にはできるものと「陰」、土の下にはできるものと「陽」。
 植物の中で太陽に向かって伸びていく遠心的エネルギー
 を持つ葉物や果物は陰性、地下に根を張って
 大地へと向かい求む自エネルギーを持つ根菜は
 陽性です。

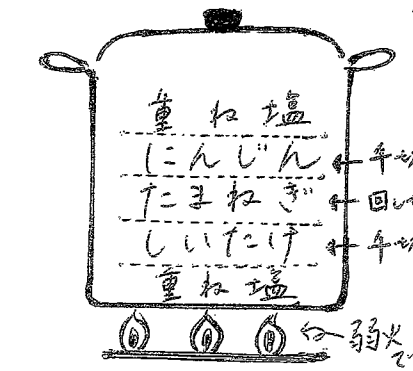
陰性は水っぽくて体を冷やしやすい働きを持ち、
 陽性は水分が少なく体を温める働きが
 あります。

したがって、「陰」のものを下に、「陽」のものを
 上に重ねて置いていきます。

炎の上に置かれた鍋の中で、自然界とは
 逆さに並べられ、重ねられず野菜が
 火のエネルギーを受けて本来の姿を
 形づくろうとします。

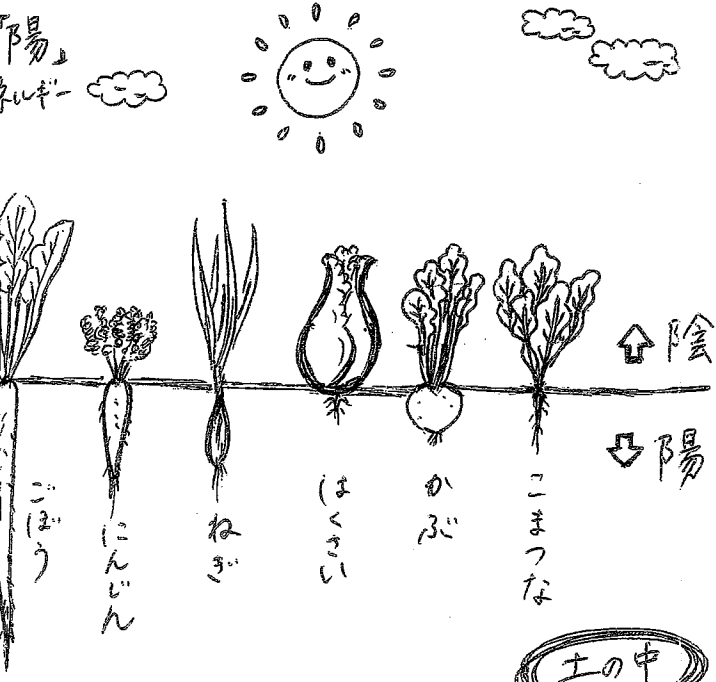
つまり、鍋に重ねられ上層の根菜は下に
 下がらうとし、下の葉物は上に上らうとして、
 互いに個性をぶつけあいながら、持ち味を
 調和しあい、丸みのある野菜、素材そのものが
 持っているおいしさが引き出されるのです!!

基本の重ね煮



下に向かって伸びる力
 (の強い野菜を上)
 2つの力が鍋の中で仲良くなる。
 そして調和することでぐんぐんおいしくなる!!

上に向かって伸びる力
 (の強い野菜を下)
 回し切りは...
 弱火でね!!



重ね煮とは...?
 いろいろな野菜を切って、
 種類ごとに層にして蒸し煮にする。
 野菜本来の自然の「うまみ」を最大限に
 引き出してくれる調理法です!!

海藻サラダ

- ① 白くろげは下ゆでする。(ちぎる)
- ② ワカメはさつと湯通しする。(ザラザラ かつす)
- ③ 基本の重ね煮の上に、マヨネーズと汁ごとに入れて
弱火で火入れ。
- ④ 白くろげ、ワカメをボウルに入れて、
水けを切り、重ね煮と火入れ。
- ⑤ 酢、油、ごま、しょうゆで味つけし、
よく混ぜ合わせる。
⑥ 重ね煮から出た水けは、
みそ汁やスープに火入れと
おいしいよ!!

豆サラダ

- ① Mixビーンズは下ゆでしておく。
- ② きゅうりは海苔のコロコロに切る。
(塩少々をふる)
- ③ 基本の重ね煮に酢と油を合わせる。
④ Mixビーンズときゅうりを入れて混ぜる。
※この時の重ね煮の具材は
コロコロに切って重ねる。



砂糖や化学調味料を
 使わない!! 子どもの...
 驚くほどおいしい
 重ね煮料理!!
 ぜひ、ご家庭でも
 お試しください!!

ポテトコロッケ

- ① じゃがいもは蒸してつぶす。
- ② 基本の重ね煮と合わせて、
塩で味を整える。
- ③ 女子の大きさに丸め、
水に溶きたまご粉→パン粉をつける。
- ④ 油で、きつね色に揚げ、
レタとトマトを添えて!!

白和え

- ① 豆腐は下ゆでして水分を切っておく。
- ② しょうかん草を茹でる。→ 2cm程度の長さにカット。
- ③ すり金でつぶす。みそを入れのばす。
- ④ 水分を切って豆腐とよく混ぜる。
- ⑤ 基本の重ね煮にしょうかん草を入れ、
全体を混ぜて混ぜる。→ 水分を切る。
⑥ 下ゆでしてひききを入れておいしい!!

魚の野菜あんかけ

- ① 基本の重ね煮に水分を足し、塩、うすしょうゆで、
味つけをする。
- ② 水に溶きたまご粉でとろみをつける。
- ③ 魚に塩を少々ふり、焼く。(又は揚げる)
- ④ 魚にあんかけをする。
⑤ 青ネーグリーンピースや枝豆を入れるとおいしい!!

ごぼう、人参、さつまいも、
 れんこん、大根など...
 根菜も皮やあくさえも
 すべてうまみのもとに
 なってくれます!!