

しょくいく 食育だより

れいわ おん がつ
令和6年12月

ざまし えいようしかい
座間市栄養士会

ざまし きょうどりょうり し 座間市の郷土料理を知ろう！

しょうがっこうきゅうしょく では、ざまし きょうどりょうり と たくさん取り入れた「ざまりん きゅうしょく」が今年も登場しました。この他にも、ざましには昔から食べられている郷土料理や行事食がたくさんあります。魅力あふれるざまし きょうどりょうり しょうかい を紹介します。

きょうどりょうり きょうじしょく 郷土料理と行事食について

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、その地域独自の調理方法で作られ、歴史や文化とともに受け継がれてきた料理のことです。

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことです。食べ物への感謝の気持ちや、農作物の実り、健康で過ごせること、幸せが訪れることを願いながら食べます。お正月のおせちや、こどもの日に食べるちまき、かしわもち、十五夜のお団子も行事食です。

郷土料理も行事食も、昔の人の思いが詰まった伝統的な食文化です。私たちもその土地に伝えられている郷土料理や、節目で食べる行事食を大切に、後世に伝えていけると良いですね。



しょうがっこう ていきょう きゅうしょく 小学校で提供された「ざまりん給食」



まきずし (手巻きのり) ・ ぎゅうにゅう さかな のごま揚げ ・ さつまいも汁 ・ みかん

まきずし

昔からお祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の郷土料理のひとつです。

さつまいも汁

座間市ではさつまいもがたくさん作られていたことから、昔からさつまいもを使った料理がよく食べられてきました。



ざまりんが相模野小学校へ見学に来ました。その時の様子が Instagram にアップされています。ぜひご覧ください！

https://www.instagram.com/reel/DCiVHUiSSPS/?utm_source=ig_web_copy_link

↑ URL をクリック

座間市の郷土料理を紹介

座間市の郷土料理を給食用にアレンジしたレシピです。ぜひ作ってみてください。



「かてめし」

家に囲炉裏があった頃、12月下旬に「スス払い」をし、新年を迎える習わしがありました。座間市では、その日の夕食に「スス払いのねぎらいと、きれいな家で新年を迎えるお祝い」として、かてめしが食べられていました。“かて”とは、ごはんに入れる具のことで、保存性の高い切干大根やかんぴょうなどの食材を入れて作り、この時に初めてその年の新米を使っていたそうです。今年のかてめしを食べ、新年を迎えてみてはいかがでしょうか。

《材料》

(4人分)

米…2合

酒…小さじ1

鶏肉…30g

にんじん…1/3本

ごぼう…60g

しらたき…60g

油揚げ…1枚

かんぴょう…4g

干しいたけ…1個

切干大根…4g

さとう…大さじ2弱

しょうゆ…大さじ1強

塩…小さじ1弱

みりん…小さじ1弱

油…小さじ1

酢…大さじ3強

塩…小さじ1弱

さとう…大さじ3強

《作り方》

- 炊飯器に洗った米、酒を入れ、2合の目盛りより水を少なめにして炊飯する。
- にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。油揚げは短冊に切り、鶏肉は一口大に切る。
- かんぴょうは塩でもみ、水で戻す。しいたけ、切干大根も水で戻し、3cm程度の長さに切っておく。しらたきは3cm長さに切り、必要に応じて下茹でする。
- フライパンに油をひき、ごぼう、にんじん、鶏肉を炒め、鶏肉の色が変わったら、しらたき、かんぴょう、切干大根、しいたけを入れてさらに炒める。
- さとう、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、具材がやわらかくなったら油揚げを入れ、煮汁がなくなるまで加熱する。
- Aを鍋に入れさとうが溶けるまで軽く火にかけ、合わせ酢を作る。
- ごはんが炊き上がった後、熱いうちに⑥を入れて混ぜた後、具を混ぜ合わせたら完成。



「けんちん汁」

中国から伝わった「巻織」という料理がきっかけで作られた料理で、座間市では、米・麦・粟・キビ・豆の5つの穀物の神様であるお稲荷様をまつり、農作物の豊作を願う初午の日(2025年は2月6日)にほとんどの家庭で作られていました。是非、初午の日に作ってみてください。

《材料》(4人分)

鶏肉…50g

さといも…2個

だいこん…3cm

にんじん…1/2本

ごぼう…1/2本

長ねぎ…1/3本

こまつな…1株

こんにゃく…1/5枚

豆腐…1/5丁

ごま油…小さじ1

酒…小さじ1

しょうゆ…大さじ1と1/2

だし汁…3カップ

《作り方》

- さといも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼう・長ねぎはななめ切り、こまつなは3cm幅に切る。
- こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目、鶏肉は一口大に切る。こんにゃくは必要に応じて下茹でする。
- 鍋にごま油をひき、鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくをいれて炒める。
- 鶏肉の色が変わったらだし汁を入れ、沸騰したら、だいこん、さといも、豆腐を入れる。
- 具材がやわらかくなったら、長ねぎ、こまつなを入れ、調味料で味を整えたら完成。

