

元気もりもり！食育通信

2月

令和4年2月9日
美里町立美里中学校
給食室



1月28日、給食委員会で「調理員さんに感謝する会」を開きました。コロナ禍のため、給食委員の3年生と調理員さんのみで行いました。

調理員さんからの言葉

3年生のみなさんはあと何回しか食べられません、思い出に残るようなおいしい給食が提供できるよう、これからも安心・安全を心がけて給食をつくりたいと思います。



花束とお手紙を贈りました！



感謝の言葉を
伝えました！

～給食委員からの調理員さんへの手紙より～

- ・給食調理員さんがいるから栄養がとれて大きく成長できます。これからもおいしい給食をつくってください。
- ・自分は昔から学校の給食が大好きで、毎日おかわりをしていました。給食のおかげで、家で食べる時も、バランスよく食べられるようになりました。これからもみんなのために安全でおいしい給食づくりを頑張ってください。

みそができるまで

みそはどうやって作るか知っていますか？作り方を簡単にお伝えすると、大豆を水に浸し、蒸して砕いたものに、麴（こうじ）と塩を混ぜて桶に入れ、1年位かけて発酵熟成させて作ります。

農家の人達は、「寒仕込み」と言って、前年に収穫された大豆や米を使って気温の低い冬場（1月～3月）にみそを作っていました。春～秋は農作業をし、出来た農作物を使って冬に保存食として味噌を仕込んでいたのです。



①大豆はやわらかく煮る。
煮汁はとっておく。



②煮あがった大豆を温かいうちにつぶす。



③塩・麴を混ぜ、煮汁でほどよいかたさにする。



⑤虫などが入らないようによく密封し、涼しい場所で10か月～1年ほど寝かせる。



④熱湯やアルコールで滅菌した容器にすき間なく詰めていく（みその発酵を行う酵母は空気を嫌うため）

みそは古い歴史をもち、昔は「未醬（みしょう）」「密祖（みそ）」とも呼ばれ、時代とともに各県各地それぞれの風土の中で発展してきました。みそは、麴（こうじ）の原料で「米・麦・豆」に、色で「赤・白」に、味で「甘・辛」に、産地で「江戸・仙台・信州・八丁・名古屋・西京」などに分類されます。

給食のレシピを紹介

蒸したじゃがいもを天ぷらにし、甘いみそをつけて食べるみそポテトは秩父の郷土料理です。

材料 4人分

- ・じゃがいも 1個（200g）
- ・小麦粉 大さじ5
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ2

～みそだれ～

- ・みそ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ2と1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・水 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 大さじ1/4

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ②切ったじゃがいもを硬めに蒸すか茹でる。
- ③みそだれの材料を全て合わせ、火にかけ、たれを作っておく。
- ④ボールに、小麦粉・片栗粉を水で溶き、衣をつくる。②のじゃがいもに衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤揚げたてのじゃがいもに、みそだれをかけて出来上がり。

みそだれは焦げないように気をつけてください。
水加減は調整してください。