

キッチンだより

★7月号★

しののめ保育園

2020年も半年が経ち、まもなく夏本番、暑い暑い7月を迎えます。

これからの季節、冷房や外気との温度差で体調を崩しやすく、夏バテを起こしやすくなってきます。この季節を元気に過ごせるよう、7月の献立ではカレー粉やニンニク、生姜などのスパイスを使用した料理や旬の夏野菜をたくさん取り入れてみました。

水分補給に注意しつつ、この夏もみんなで乗り切りましょう！

☆夏に美味しいそうめんの話

暑くなってくると、冷たいそうめんがおいしく、ついついそうめんばかり食べてしまう、という話をよく耳にします。

夏の食事に欠かせないそうめんですが、その歴史はとても古く、遣唐使が渡来してきた際、日本に伝わったものの一つです。始めは宮中の食事や寺院で食べられていたようですが、戦国時代に庶民の口に入るようになりました。

さて、夏の麺類の中で、違いが判らないといわれるのがそうめんとひやむぎ。

小麦粉に塩水を加えて捏ね、油を塗って細く伸ばし、乾燥させたものをそうめん。麺棒で生地を薄く伸ばし、包丁で細く切ったものが、ひやむぎと呼ばれるそうです。

どちらもとてもおいしいですが、おかずをどうしようか困ることもありますよね。

そのままでは栄養が偏ってしまいますし、いつも同じでは飽きてしまうことも。

そこで、簡単に作れるトッピングをご紹介しますので、ぜひ作ってみてくださいね☆

<クッキング>

つぼみ・みのり

めばえ

3日（金）冬瓜の炒め煮を作ろう！

10日（金）枝豆の観察！

10日（金）ズッキーニの炒め物を作ろう！

15日（水）とうもろこしの皮むき！

15日（水）とうもろこしの皮むきをしよう！

21日（火）ピーマンの観察！



子どもでも簡単に作れる！
20日のサラダそうめんの
トッピングの一つです。

○ごま油が香ばしい！炒り卵

- ・卵・・・2個
- ・塩・・・一つまみ
- ・ごま油・・・適量

- ①卵を溶きほぐし、塩をくわえ、混ぜる。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、粗めそぼろ状にする。

○山形の郷土料理！だし

- ・胡瓜・・・1本
- ・なす・・・1/2本
- ・みょうが・・・1個
- ・生姜・・・2かけ（約20g）
- ・しそ・・・5枚
- ・がごめ昆布・・・3g
- *しょうゆ・・・大さじ3
- *みりん・・・小さじ2
- *酢・・・大さじ1/2
- *砂糖・・・小さじ1

*の調味料は合わせておく

- ①なすは4～5mmの角切りにし、2～3分水にさらし、あく抜きする。ザルにあげ、水気をよく切っておく。
- ②他の野菜もなすと同様に細かく切る。
（生姜は辛いので、更に細かく）
- ③調味料大さじ1をボウルに入れたなすにかけ、混ぜる。水分が出てくるので、その汁を捨て、他の野菜を入れてよく混ぜる。
- ④大き目の昆布ならばさみ等で細かく切り、残りの調味料を加えて1時間程なじませる。

☆だしは白いご飯にかけたり、豆腐や納豆にかけても美味しいです。