

# キッチンだより

## ★8月号★

しののめ保育園

暑い日が続いています。子ども達は外遊びやプールの前後で、汗をたくさんかき、ごくごくと音が聞こえてきそうな勢いで麦茶を飲んでいきます。畑では真っ赤に熟したトマトが鈴なりに実り、朝収穫したものを嬉しそうに味わい、今年初めて栽培に挑戦している”十六ささげ”に興味深々！さやの長さは子どもたちの腕と同じくらい、大体30~50cm位に成長します。畑のフェンスにつるを絡ませているので、珍しいその姿を子ども達と一緒にのぞいてみてください♪

### ○夏を元気に！各地の夏の郷土料理！

夏の郷土料理はお盆やお祭りの時にも振舞われるご馳走や、収穫したその時期にしか食べられないものもあります。それぞれ夏を乗り切る工夫がされていたり、無病息災を願い奉納されたりと、様々です。近年は有名になった”山形のだし””宮城のずんだもち””宮崎の冷やし汁”は聞いたことや、実際に食べたことがあるという方も多いかもかもしれません。他にもたくさんの郷土料理があるので、ぜひ機会がありましたら食べてみてくださいね！

#### ・お寿司部門

##### 柿の葉寿司 (奈良県、鳥取県等)

地域によって少々作り方が違いますが、柿の葉にご飯をのせ、酢や塩でめた鯖や鱈を包んだお寿司です。



#### ・伝統野菜部門

##### 十六ささげ (愛知県)

冒頭でも少し触れましたが、保育園でも栽培に挑戦中！愛知県の伝統野菜で、いんげんのように茹でて食べたりできます。ごま和えがおすすめです。



### <クッキング>

#### めばえ

4日(木)とうもろこしの皮むき！

10日(水)枝豆を茹でてみよう！

18日(木)オクラのおかか和えを作ろう！

26日(金)ごまをすってみよう！

#### つぼみ・みのり

9日(火)ゴーヤチャンプルーを作ろう！

10日(水)水ようかんを作ろう！

#### ・地元！神奈川県部門

##### へらへら団子 (横須賀市)

横須賀市の重要無形文化財である、「佐島 御船歌」や特産の真鯛と共に豊漁や無病息災を願って奉納されています。小麦粉や上新粉を平たく練り上げた団子を茹で、あんこに絡めて作ります。平たくした形からへらへら団子と呼ばれています。



##### ゆで落花生 (秦野市)

落花生はピーナッツの和名。実は日本で初めて栽培されたのは神奈川で、富士山の火山灰が積み重なった秦野盆地で土壌が生産に適しており、盛んに栽培されてきました。8月から9月頃に収穫される夏に味わうことができます。

#### <作り方>

・落花生(殻付き) 1kg

・塩 大さじ2

よく洗った落花生にかぶるくらい水を入れ、塩を入れて30分から1時間ゆで、鍋のままゆで汁ごと冷ます。

(圧力鍋だと10分で茹で上がります)

