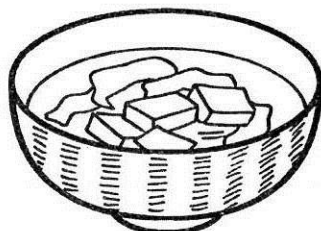


11月21日(金)

じ る な ま え ゆ ら い

けんちん汁の名前の由来



昔、中国から日本に伝わった「けんちん」という料理(細切りにしたとうふや野菜を、いためてゆばなどでまき、油であげた料理)がもとになった、といわれています。

また、鎌倉の建長寺で作られた、「建長汁」がなまって、「けんちん汁」になった、という説もあります。

きょうのこんだて

ぶたにくのしょうゆマヨネーズやき
けんちんじり
のりのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・だしこんぶ・ けずりぶし・かつおぶし・ きざみのり
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・マヨネーズ・ サラダあぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) はくさい・だいこん・ごぼう・ にんじん・あおねぎ・しいたけ

今週は「食育週間」です。

クイズ 14 「けんちん汁」など、江戸時代の初めに中国から伝わった料理のことを「普茶料理」といいます。これ

が、日本料理に与えた影響はなんでしょう？ ①油を使うこと。 ②だしを使うこと。 ③肉を使うこと。

一口メモ

○19日にも紹介しましたが、2年生が今日も4階まで水やりに来ていました。毎日少しずつ成長するキャベツの様子がいちいちうれしくて、「水やりに来るのが楽しい」と話していました。



二枚貝が開いたような形の「子葉」とは違う形の「葉」が出てきました。



もう芽は出てこないのかなあとあきらめていましたが、やっと出てきました。生きていたのです。種一つひとつの成長は、種それぞれに違うようです。私たち人間と同じですね。

○今日の「けんちん汁」の作り方です。サラダ油を熱し、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、とうふの順にいため、だしを加えて煮ます。煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮ています。

○この、材料を油で炒めているところが、中国から伝わった「普茶料理」の影響です。

○「普茶料理」は中国の精進料理です。油と葛粉(くずこ)を用いるのを特徴とします。お肉を使わないで、うま味とこくを出す工夫がされています。

産地調べ

はくさい	茨城県	ごぼう	北海道	青ねぎ	徳島県
だいこん	徳島県	にんじん	長崎県	だしこんぶ	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ □ 今日のプラごみ…牛乳フード



クイズの答え：①