



かみす食育だより

令和7年11月号(119号)



肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。
だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきます。これからやってくる本格的な冬に
備えて、規則正しい生活やバランスの良い食事を心掛け、かぜに負けない強い身体を作りましょう。

季節のおはなし 和食の日



11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせで、「和食の日」です。「和食」は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」が土台となった日本人の伝統的な「食文化」です。2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食」は料理だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められました。和食文化の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられます。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

旬の食材 れんこん



茨城県のれんこんは、日本一の生産量を誇ります。ほぼ通年出荷されますが、旬は秋から冬にかけてです。れんこんは、調理方法によって食感変化します。繊維に沿って切るとシャキシャキに、繊維を断ち切るように切るとホクホクに、すりおろしてから水分を切るとモチとした食感を楽しめます。すりおろしたれんこんは、そのまま料理のとりみづけに使うことも可能です。さまざまな食感を活かして旬の食材を楽しみましょう。

れんこん団子の とろみ汁



【1人分あたり】
エネルギー 91kcal 食塩相当量 0.7g

【材料(4人分)】

れんこん 150g しいたけ 2個 にんじん 30g 水 600ml
A [鶏ひき肉 100g 塩 少々 片栗粉 大さじ2]
B [しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1 顆粒和風だし 小さじ1]

【作り方】

- ①れんこんは皮ごと使用するためよく洗い、黒ずみや傷んだ部分があれば取り除く。1/3を粗みじん切り、残りの2/3はすりおろし、水気をきる。(絞り汁はとっておく)
- ②しいたけは薄切りに、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ③ボウルに①(絞り汁以外)とAを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせる。
- ④鍋に水とBを入れ、沸騰したら③を12等分にし1個ずつ手で丸めて入れる。(全部で12個)
再び煮立ったらアクを取り、②を加える。
蓋をして、弱めの中火で5分ほど煮る。
- ⑤蓋をとり、れんこんの絞り汁を加えてとろみがついたら完成。

