

きゅうしょくだより

令和5年2月

いなぎのぞみ保育園

旬の食材と料理

れんこん：揚げれんこん

れんこんの酢の物

ごぼう：味噌けんちんうどん

どんどろけ飯

里 芋：里芋の含め煮、味噌汁

大根：味噌けんちんうどん、魚の重ね煮

ほうれん草：グラタン、マヨネーズ和え

カリフラワー：ピクルス風、茹で野菜

小松菜：甘酢和え、煮びたし

さわら：魚の西京焼き



どんどろけ飯の由来

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込み

ごはんのことを鳥取県では「どんどろけ

飯（めし）」といいます。「どんどろけ」

とは方言で「雷」のこと。油をひき、熱したフライ

パンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音

が雷鳴のように聞こえることから名前がつきました。



献立の紹介

- 2月の行事にちなんだ料理を取り入れました。

☆バレンタインデー（2月14日）

米粉のココアケーキ

- 日本の郷土料理を取り入れました。

味噌けんちん汁（神奈川県）

大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。鎌倉の建長寺で作られる建長汁が名前の由来とされています。

なら茶めし（川崎市）

米に粟や豆を入れお茶で炊くごはん。江戸時代に、奈良から川崎に伝わり、川崎宿の名物となっていました。

鶏天（大分県）

しょう油やにんにくで下味をつけ天ぷら粉で揚げた料理。

どんどろけ飯（鳥取県）

豆腐や野菜をいれた炊き込みご飯。

日本の食生活にかかせない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を

主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な

食品で「五穀豊穡」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。



豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、

古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、

加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

もやし・・・大豆を暗い所で

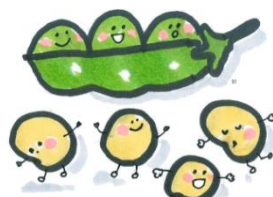
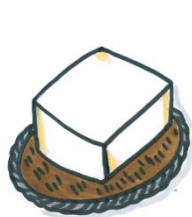
発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと

収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て

完熟させたもの



みそ汁

豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁（豆乳）

を凝固剤で固めたもの

きな粉・・・炒った大豆

を挽いた粉

味噌・・・蒸した（煮た）大豆に

塩と麴を加え発酵させたもの