

食育通信 6号

2015. 12. 15 輪島中学校

非常食

10月17日(土)にバドミントン部のみんなが、部活動の練習後にお昼ごはん作りをしました。
今回は地震や水害などの非常災害時で冷蔵庫が使えなくなったという設定で、常温保存の食材をつかった調理実習です。メニューは「ぬか鯖と切り干し大根の炒め煮」、「干しワカメとじゃがいもの味噌汁」、「梅干しおにぎり」、「シーチキンサラダ」、「柿」、「お茶」でした。ぬか鯖は輪島に昔からある保存食で、塩分を抜いて使いました。生徒たちはこの調理実習をしてみて冷蔵庫がなくても食事を作って食べられることがわかり、どんな時でもだれかのために役立つ中学生になろうと思ったようです。



・災害にあった時、私たち中学生がしっかりしなければと思いました。今日、習った料理は難しくなく30分程で、できる簡単なものでした。
Y・T
・切り干し煮には調味料を入れてないのにぬか鯖でおいしかったです。家でも作ってみたいと思いました。
A・I

水ようかん作り

11月24日(火)と、27日(金)に3年生4クラスが水ようかんを作りました。
杉平菓子店の杉平淳一店長さんが輪島中学校へ来て下さり、お店のプロの食材を持ってきて教えていただきました。水ようかんの原料である小豆は、古来、その赤い色が邪気や厄を祓うと信じられてきました。現在では、高タンパク低脂肪、豊富な鉄分、食物繊維、ビタミンB1やポリフェノールの抗酸化作用、サポニンの血糖値抑制作用、鎮咳作用などが知られています。本当に体にも良い食材です。



保存パックに入れて冷やして固めた水ようかんを家に持ち帰り、みんなで味わいました。

煮詰める間に急須で緑茶を入れました。緊張しながらおいしく入れました。そして、輪島産の干し柿で作った「柿ようかん」をお茶と一緒にいただきました。

・とてもおいしかった。自分が住んでいるところの食文化がわかった。
W・S
・水ようかんを食べると冬が来たという感じがします。風邪をひきやすい季節にたくさんの栄養がある水ようかん(小豆)はとても良い食べ物だと知りました。ジャンクフードやスナック菓子などを食べる事が多いのですが、水ようかんをはじめとする和菓子の方が子どもたちの成長には良いと思いました。
W・Sの母



1年生は総合の時間に水ようかんについて調べた生徒もいます。

水ようかんは輪島の冬の風物詩です。寒くなると食べたくなります。

千枚田 炊きたてごはん 11月27日(金)～12月9日(水)



おおぞら農業協同組合 輪島支店長 細川さんが千枚田で獲れた新米60kgを生徒たちに食べてくださいと届けに来て下さいました。ありがとうございます。11月27日(金)から12月9日(水)にかけて、2クラスずつ生徒会健康委員会のみんなが、調理室で給食調理員さんに習いながら米をといで炊きました。



教室で炊いた炊きたてごはんです。9日の給食時には、おおぞら農協 輪島支店長 細川さんが千枚田の説明に来て下さり、お話しの後、みんなで、おいしくいただきました。



科学部では千枚田で田植え、畦の草刈り、稲刈りの農業体験をさせていただきました。その体験をまとめて、11月の文化祭の時に文化会館のロビーに掲示しました。

輪島風おやつ 12月10(木) 16:00~18:00調理室

バドミントン部では、輪島に昔から伝わる魚醬の「いしる」を使ったクッキーを作りました。先輩の輪島高校生が開発して輪島朝市で販売をしている「いしるクッキー」です。高校生が輪島中学校へ来てくださり、おからや胡麻などの体に良い食材で作られていることも教えてもらいました。



先輩の輪島高校、総合学科3年生の4人が来てくれました。



「いしるクッキー」、「米粉のりんごケーキ」、「能登大納言小豆の蒸しパン」の3種類を作りました。能登地方で採れる食材を使い簡単でおいしいお菓子を作りました。冬休み作ってみましょう。



- ・いしるクッキーは初め、いしるとクッキーが合うのかと思っていたけど、柔らかくて甘すぎずとてもおいしかったです。能登大納言小豆の蒸しパンは小豆が大きくておいしかったです。輪島の食材でこんなお菓子が作れて驚きました。楽しかったです。
- ・簡単で本当に手早く作れて、なおかつおいしかったのでびっくりでした。いしるでクッキーなんて絶対に美味しくないと思っていたけれど、私的に1番美味しかったです。ぜひ家でも作りたいと思った。
- ・能登大納言小豆の蒸しパンは赤飯の味がした。輪島の食材でおかしを開発している高校生はすごいと思いました。私も家にある食材で作ろうと思いました。
- ・米粉のりんごケーキはとても美味しかったです。それに私たちが作ったおかしを高校生がおいしいと感想を言ってくれて、とてもうれしかったです。



いしるクッキー (輪島高校のオリジナル菓子です)

(20個分) 小麦粉	100g
おから	40g
砂糖	50g
マーガリン (菓子用)	30g
卵	25g (半個)
いしる	4g (小さじ1)
黒ごま	少々1g

- (作り方)
- 1 小麦粉におから、砂糖、マーガリン、卵、いしるを混ぜる
 - 2 塊を4つに分けて、さらに5つにちぎる
 - 3 20個に丸めて、5mmに伸ばす
 - 4 上に黒ごまをのせる
 - 5 170度のオーブンで10分程焼く

米粉のりんごケーキ (材料トースタ1台分)

りんご	小1個 (250g)
米粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2 (約1.5g)
たまご	1個
砂糖	50g
サラダ油 (バター)	40g
粉砂糖	少々

- (作り方)
- 1 りんごは、8割にして、芯をとる。3mmのいちよう型に切る
 - 2 米粉とベーキングパウダーを混ぜる
 - 3 たまご、砂糖、サラダ油をトロットするまで混ぜる
 - 4 3に2を加える。1のりんごを混ぜる
 - 5 鉄板に油を塗って、4をいれる
 - 6 オーブントースタで15分程焼く

能登大納言小豆の蒸しパン (材料アルミカップ10個分)

ホットケーキミックス	150g
水	150g
きな粉	大きじ1 (10g)
ゆで小豆	100g
アルミカップ	10個

- (作り方)
- 1 ホットケーキミックスと水ときな粉を混ぜる
 - 2 ゆで小豆を1に入れる
 - 3 2をアルミカップに入れる
 - 4 箸をさしてみて、付かなくなるまで、蒸し器で10程蒸す