

食育通信 3号

2016. 8. 30 輪島中学校

9月1日は防災の日です。普段から対策をしておきましょう。

7月27日(水)防災食「もしもの非常食作り」 科学部 13:00~15:00

もしも災害で電気と水道が使えなくなった時の食事について考えてみました。

家にある保存食や備蓄水でできる物を作って試食しました。おいしく作ることができました。

・簡単手作りパン

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2g
スキムミルク	20g
水	100g
砂糖	大さじ2
きな粉	大さじ1



(作り方)

- 1 材料全部をポリ袋に入れる。
- 2 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 3 沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。

・さつまいもごはん (1人分)

米	40g
水	60g
さつまいも	40g
ごま塩	少々



袋から食べます。

(作り方)

- 1 ポリ袋に米と水を入れて30分おく。
- 2 1に1センチ角に切ったさつまいもを入れる。
- 3 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 4 沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。20分後に火を止めて10分蒸らす。
- 5 袋を開けてごま塩を振る。

・切り干し大根の磯香和え (6人分)

切り干し大根	100g
きざみのり	6g
キュウリ (2本)	200g
しょうゆ	大さじ2
いしる	少々
酢	少々



紙で作った箱にラップを敷いて、お皿にしました。

・じゃがいものスープも作りました。

8月9日(火)PTA親子料理教室 10:00~13:00

会議室で講演会を行いました。「能登三井の里山オープンキッチン～土地に根ざした食を考える～」
講師はまるやま組主催 萩のゆきさん、調理実習アシスタント山下祐美子さんでした。

萩のゆきさんは、本校の保護者です。東京生まれで2004年にアメリカのペンシルバニア州より家族で能登三井町に移住され方です。能登には現在の日本人が忘れた物がまだ残っている、素晴らしい土地です。その土地に根ざした食べ物を食べて大人になる能登の人も素晴らしいというお話でした。



その後、調理室で昔の人の知恵を聞きながら、おいしいごちそうを作りました。玄米ごはん、すりわり汁、なすの舟焼き、茗荷の甘酢漬け、えご羊羹、かんぴょう作りをしました。

途中からは、副会長で海女さんの松下さんが、海の幸を持って来てくださいました。アワビ、サザエ、タコと駆除したウニを持ってきてくださいました。能登の海資源保護のためにアワビとサザエの稚貝を放流しています。その稚貝のためにウニを駆除しているという事を教えてもらいました。海の幸も加えてのおいしい料理ができました。

茗荷 茹でウニ

ごはん
サンキライの葉

サザエ、アワビ
タコ
えご羊羹小豆かけ
キウイー添え
(生徒の感想)



すりわり汁



お父さんも作りました。

アテの木のプレートに盛りました。

- ・ナスの舟焼きがおいしかったです。こんな味がけっこう好きで、きれいなナスを普通に食べられました。家でも作ってみたいです。
- ・枝豆のすりわり汁がおいしかったです。能登の食べ物はこんなにおいしいだと改めて知りました。
- ・輪島にはこんなにたくさんの食材があったことを改めて知りました。また、あぜ道に豆を植えると言うことは初めて知りました。輪島には私の知らないことがたくさんあると思います。
- ・ぼく達は茗荷の甘酢漬けを作りました。他にもエゴ羊羹やサザエやアワビやタコ、昆布巻きなどいろいろあり楽しかったです。改めて能登は食材に恵まれていると思いました。

(保護者の感想)

- ・日頃から子ども達には輪島っていいところやよ。海のものあるし、山のものもおいしいし。季節ごとのおいしいものをいただいているという満足感をあらためて感じました。自然の力と知恵がたくさんあった楽しい時間でした。