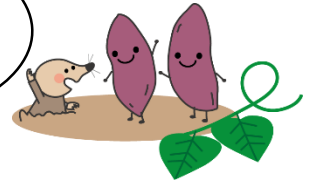


食育だより

Vol.29



地産地消とは

「地域生産—地域消費」の略語で、地域で取れた作物を地域で消費するという意味です。消費者の食の安全・安心に対するニーズ健康志向の高まりを受け、消費者と生産者の相互理解を深める取組として期待されています。

地産地消のメリット

- ・生産者との結びつきが強くなる
- ・生産者の顔が見え、安心
- ・新鮮で安心な食材を買うことができる
- ・旬や食文化への理解が深まる
- ・食料自給率が向上する
- ・地域が活性化する

産地と食卓をつなぎ、消費者と生産者がお互いに理解を深めることができる



旬の食材～オリーブはまち～

オリーブの葉を混ぜたエサを食べて育ったはまちです。臭みがなく、さっぱりとしたヘルシーな味わいが特徴です。オリーブの葉には抗酸化作用があるため、酸化・変色しにくい肉質に改善されます。最近では通常の養殖はまちと比べてオリーブはまちはのほうでコラーゲン量が多いことが分かっています。

旬の食材～オリーブの新漬け～

多度津町で生産されているオリーブ「蒼のダイヤ」。地中海地域のような水はけの良い丘陵地形に加え、降水量が少なく1年を通して豊かな日射量という好条件を生かし、オリーブの生産が始まりました。オリーブの新漬けはオリーブの収穫時期（10月・11月）にだけ作られるものです。そのまま食べたり、塩抜きして炊き込みご飯にしたりすることもできます。蒼のダイヤはオリーブオイルもあり、抗酸化作用による老化の防止に効果があります。



オリーブ入りペペロンチーノ

<材料（2人分）>

- スパゲッティ・・・2束
- オリーブ新漬け・・・4個
- にんにく・・・1かけ
- 鷹の爪・・・1本
- オリーブオイル・・・大さじ2

<作り方>

- ① オリーブは種を取りみじん切りにする。にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り小口切りにする。
- ② 沸かした湯に少量の塩を入れてスパゲッティをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて香りが出たら、オリーブを加える。
- ④ ②を加えてオイルを絡ませる。



食育だより

Vol.29



冬を乗り切るかぼちゃとゆず湯

寒さが本番となる冬至、今年は12月21日です。冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。この日を境に日はどんどん伸びていきます。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。かぼちゃは夏に収穫されますが、保存がきくので収穫の少ない冬にそなえておき、この時期に食べて栄養を摂っていました。ゆず湯に入ると1年中風邪をひかないとも言われています。ゆずの精油成分には、血の巡りをよくする働きがあり、お風呂に入れると体の芯から温めます。新陳代謝が活発になって疲れや痛みを和らげるので、冷え性の人にもよいそうです。



冬至かぼちゃの作り方

<材料(4人分)>

かぼちゃ・・・1/4個
砂糖・・・大さじ1/2
塩・・・少々
水・・・適量
ゆで小豆缶・・・100g

<作り方>

①かぼちゃはわたと種を取り除き、4cm角に切る。鍋に入れ、砂糖と塩をまぶして20分置いておく。
②①にかぼちゃが半分くらい浸かる程度の水を加えてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
③②にゆで小豆缶を入れて混ぜ、水分をとばす。

餅つきの由来

お正月の準備をするため12月下旬には餅つきが行われます。これは鏡餅を作ることを目的としています。昔から日本には稲作信仰という、稲は神聖なものという考えがあり、崇められてきました。稲からとれる米は人々の生命力を強める神聖な食べ物であり、お正月などのハレの日に餅つきが行われるようになりました。餅つきは一人ではできず、皆で一緒に行い、皆の連帯感を高め喜びを分かち合う、社会的意義もあります。鏡餅はお正月にお迎えする歳神様へのお供えです。鏡は霊が宿るものと言われ、餅には神様が宿るとされています。餅つきは一年を見守っていただく神様に捧げる餅を作る大切な行事なのです。



きね
杵

うす
臼

臼と杵

元々は穀物の穂を臼に入れ、それを杵で打ち脱穀するために使われていました。また、米の精白にも使われています。日本では弥生時代から用いられ、現在では餅つきの道具として馴染み深いものとなっています。