

栃木県の伝統食 しもつかれ



栃木県では、古くから2月最初の午の日「初午(はつうま)」に、赤飯としもつかれを食べる風習があります。「正月に使った塩鮭の頭」「節分の残りの豆」「霜に当たった野菜」などをおいしく食べるための工夫が詰まった、まさにSDGsを先駆けた料理です。



という人が多いので、給食では、しもつかれに先入観を持たないで、食べるきっかけにしてもらいたいのので、子どもにも食べやすいアレンジをしています。



石橋中の「しもつかれ」子どもバージョンは
 しもつかれが苦手になる要素を減らす工夫をしています。

- ・酒かすが苦手… → 1人分にするので小指の先くらいの量に減らしています。
- ・水気が多くて… → 見た目のイメージは「切り干し大根の煮つけ」です。
- ・鮭の頭の味が濃くて苦手… → 鮭の身の部分を角切りにして入れています。
- ・色は… → にんじん多めで白よりオレンジ色よりにしています。
- ・何が入ってるか不安… → 給食の時間に作っているところを動画で見てもらっています。食べなれた食材しか入ってませんよ。

一度自分で作ってみると安心して食べられるので
 チャンスがあったらぜひ作ってみてください！

しもつかれの材料(共通)

・大根・にんじん・いり大豆・塩鮭(身または頭)・油揚げ・酒かす・しょうゆ
 その他に「鬼おろし」という道具が必要です。大根などを粗くおろせます。



子どもバージョンの作り方

- ① 鬼おろしで大根2本とにんじん2本をおろす。大根から出た汁は別にとっておく。
- ② 鍋に、大根の汁といり大豆2袋を入れて火にかける。豆が柔らかくなったら大根とにんじんを加える。酒かすも早めに入れておく。
- ③ 野菜が煮えたら、短冊切りにした油揚げと、角切りにした塩鮭の身を入れる。
- ④ 味見をして、塩鮭から出た塩分が足りないと思ったらしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。



※所要時間
約1時間

大人バージョンの作り方(例)

- ① 塩鮭の頭大きめ2つを半分になり、熱湯で30秒くらい下ゆりする。圧力鍋に、鮭の頭と、鮭がかくれるくらいの水を入れて蓋をして1時間くらい圧力をかけて煮る。自然に冷ます。
- ② 鬼おろしで大根2本とにんじん1本をおろす。大根から出た汁は別にとっておく。
- ③ 鍋に、大根の汁といり大豆2袋を入れて火にかける。大根とにんじんを入れ、①の鮭の頭を崩しながら加える。
- ④ ①の煮汁は、味をみながら加える。(塩鮭の塩加減によっては塩辛くなりすぎる場合があります)
- ⑤ 酒かすはお好みの量を入れる。
- ⑥ 野菜が煮えたら、短冊切りにした油揚げを入れる。
- ⑦ 味見をして、塩鮭から出た塩分が足りないと思ったらしょうゆを加えて、味をととのえる。



※所要時間 約3時間



2月12日(水)防災給食 ～非常時の食事を体験しよう～



昨年の元旦、能登半島地震が起きたことは記憶に新しいところです。私たちの住む下野市でも地震、豪雨、台風など自然災害はいつ起きるかわかりません。石橋中でも、5年前の豪雨災害では大きな浸水被害を受けました。

非常食を食べる体験をしておくことは、災害時の安心につながります。今年の備蓄品更新に合わせ、防災給食を実施しました。

●救給カレー

14年前の2011年3月11日に起きた東日本大震災を教訓に、全国の栄養教諭等で考えた非常食です。

ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間、「いのちをつなぐ」ための非常食を、通常の食事に近いものを食べてもらいたいという願いを込め、お米を主体として仕上げられました。

アレルギー特定原材料等28品目不使用で国産食材を使用。温めなくてもそのまま食べられ、容器が食器になります。



ローリングストックについては給食だより9月号をご覧ください。



●缶詰のサラダ

災害で電気が止まった時、最初に消費すべきものは冷蔵庫の中身です。

野菜などを、使い捨て手袋やはさみなどを使いビニール袋に入れ、缶詰のツナや野菜、豆などを足す設定で考えたサラダです。



●乾物のみそ汁

カセットコンロなどの熱源があれば、温かい食事がとれます。わかめ、高野豆腐、切り干し大根など、日常的に食べる乾物も備蓄品になります。

甘くてとろ～り冬のねぎ

今の時期のねぎは、じっくり加熱すると甘みが増し、とろりとした食感になるので、ねぎが主役の料理になります。

石橋中の給食では学区内の生産農家から届くねぎを使用しています。18日には、給食委員会による取材動画を見ながら、照り焼き丼のねぎを味わいました。



オープンでじっくり焼いて甘みを出しました

