

食育だより



朝、夕はめっきり冷え込むようになってきました。

この時期になると風邪などに感染する子どもが増えてきます。
しっかり睡眠をとって、戸外でも寒さに負けず元気に身体を動かし免疫力をつけましょう。

福岡の郷土料理

11月24日は「和食の日」です。
「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。
栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。
今回は、福岡の郷土料理を紹介します。ぜひご家庭で献立に取り入れてみてください。

だぶ



「だぶ」はとろみの効いた具沢山の汁物で、福岡や宗像地方で昔から行事食として、祝い事や法事の時などに作られてきた料理です。
水を多く入れて「ざぶざぶ」に仕上げるところから、なまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。
季節の根菜を中心に使用し、具材を小さく切って調理します。

あちゃら漬け



「あちゃら漬け」は奇数の具材を使った甘酢漬けです。
奇数は喜ぶ数と書いて「奇数」と呼ばれるなど縁起が良いとされ、お盆のお供えやお墓参りの客のために用意されてきました。具材の種類は地域や家庭によってさまざまです。



からあげ大人気でした！
カラッと揚げるコツは、下味の水分をしっかり切ることです。

鶏のから揚げ（4人分）

鶏肉	400ｇ
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	50ｇ
サラダ油	適量

①鶏肉は余分な脂を取り除き、一口大に切る。
②しょうがとにんにくはすりおろす。
③ボウルに鶏肉としょうが、にんにく、しょうゆ、酒、みりんを入れて揉みこみ、冷蔵庫で30分ほど漬けこむ。
④ザルで汁気をよく切る。
⑤片栗粉をまぶし170℃の油で