食育ひろば

2015年3月号

1年も終わりに近づき・・・

1年も終わりに近づきました。4月に比べ給食の食べる量も増え、こどもたちにたくましさが伝わってきたように感じます。外では花もほころび始め、春の訪れを感じられるようになってきました。外出の際にはぜひ春の訪れを意識してみてください♪

春といえば桜餅

おいしい桜餅も、関西と関東では見た目も由来も違います。関西でよく見る桜餅はどちらでしょう？

◎関西風

関西の桜餅は"道明寺（どうみょうじ）"とも呼ばれ、道明寺粉をつかって作られていることから、そう呼ばれています。

道明寺粉とは？！
＊大阪の道明寺というお寺で作られ、もち米を蒸して乾燥させて砕いたもの。もちもち、つぶつぶの食感の生地になります！

◎関東風

関東の桜餅は"長命寺"または"長命寺餅"と呼ばれています。江戸時代隅田川沿い長命寺の門番が、桜の落葉掃除に悩まされて、桜の葉を使った桜餅を考案し、売り出したことが始まりといわれています。

＊クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。

＜ 作ってみよう！！ ☆桜餅 ～関東風～☆ ＞

関東風の桜餅は作りやすいのでお家でも作ってみよう。

【 材料（4個分） 】

・白玉粉	20g
・薄力粉	30g
・水	80cc
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・食紅（赤）	少々
・あん	50g
・桜の葉の塩漬け	4枚

【 作り方 】

① 塩漬けの桜の葉は塩出しして水気をきっておく。
② あんを個数分に分けて丸める。
③ 白玉粉・砂糖・塩を先に分量の水で溶く。（薄力粉を一緒に入れるとダマになりやすい）
④ ③に薄力粉を加えて溶き、水（分量外）で溶いた食紅を加えてさらに溶ぜる。（少し硬いほうが上品に仕上がる）
⑤ ホットプレートを160度に熱し、お玉8分目くらいの生地を楕円に落とし焼く。
⑥ 表面が乾いたら、ひっくり返しさっと焼き、最初に焼いた面を下にクッキングシートに取り冷ます。
⑦ ⑥が冷めたらあんをのせてはさみ、桜の葉で包む。

未来の元気を創造する
一番エフードサービス株式会社

たべものクイズ

① あしの かずが おおいのは どっち？

タコ イカ

② たまご を うむのは どっち？

ぶた にわとり

③ こむぎこ から できるのは どっち？

ごはん パン

むずかしかったかな？

ちょっぱの子どもたちを応援
～ネコのとりく～