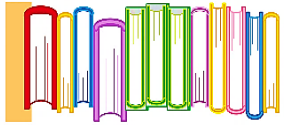
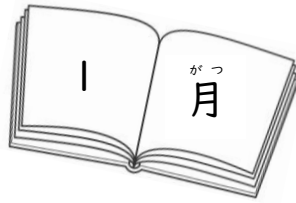


Bブロック用

おはなし給食

きゅうしょく



つきに1回、本の中に登場する料理を給食で提供します。

「だいこんどのむかし」より

1/14(火) マーボー大根

大根は、日本で古くから栽培されている冬が旬の野菜です。
 調理方法によって味や食感が変わるのが特ちょうで、生で食べるとシャキシャキした歯ごたえと、少しの辛みがあります。
 また、火を通すとやわらかくなり、甘味が増えるため
 いろいろな料理に合わせやすいです。
 今回は、中華風の『マーボー大根』として給食に登場します。



大根は「にんじんだいこんごぼう～日本の昔話より～」
 (植垣 歩子 再話・絵/福音館書店)「トコトコだいこんりょうりたび」
 (よしたか ゆみこ 作・絵/絵本塾出版)「にらめっこだいこん」
 (わび みよ作・絵/ひかりのくに)などいろいろな本にも出てきます。



「だいこんどのむかし」

わたなべ せつこ ぶん
 渡辺 節子 文
 ふたまた えいごろう え
 二俣 瑛五郎 絵

ほるぷ出版

～どんなおはなし?～

ある村で、たった一つのだいこんが芽を出し、大きく育ちました。食わずに村中で大事に世話をすると、だいこんが大きな葉で、冬の吹雪や大雪、嵐を防いでくれました。ですが、大根の世話がめんどうになった村人は…。

それぞれの部分でもちがう!?大根のひみつ★

向いている食べ方の例

葉	少し苦みはありますが、根に比べて目や肌を健康に保つためのビタミンAが多いです。	にびたし	ふりかけ
上の部分	辛みが少なく、水分が多いため生で食べる料理に合います。	大根おろし	サラダ
真ん中	やわらかく、辛みと甘みのバランスが良いです。	ぶり大根	おでん
下の部分	水分が少なく辛みが強いです。	みそ汁	つけもの漬物