

# 10月 11月号 食育だより 名草小学校

秋から冬に向かって、魚がおいしい季節になってきました。今回は、漁獲量が日本一の箕島漁港で捕れる太刀魚や郷土食の「とうふこ」・児童に人気のあったこんだてを紹介いたします。



## 「知っとこ!」1. 箕島漁港

右の写真は箕島漁港の船が帰って来たときの様子です。主に底引き網業で、午前3時頃に漁港を出航し、その日の午後3時ごろに帰港します。漁獲した魚を運ぶため、漁港にはたくさんのリヤカーが並び、にわかに活気づきます。

(箕島漁港の様子) 有田市役所商業観光課提供

## 「知っとこ!」2. 漁師さんの知恵から生まれた「ほねく」!

「ほねく」は漁師さんの家庭料理から生み出されました。水揚げされた太刀魚には、大きい物から小さい物まであります。小さい太刀魚は骨が柔らかく、骨ごとすり身にして油で揚げるととってもおいしい天ぷらができたそうです。

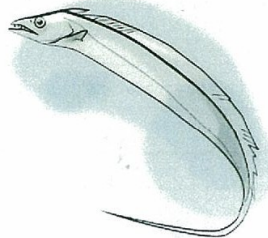
## 「知っとこ!」3. 時代とともに呼び名が変わる!

最初は「ほねくり」と呼ばれ、そして「ほねくり天ぷら」で「ほね天」「ほねく」と変わって来たようです。

## 「知っとこ!」4. 時代とともに変化した町!

昔の箕島漁港の周辺では、漁業や産業が発達していました。太刀魚は銀色に光り輝き、体は著しく長く、尾に向かうほど細くなり大きなものでは1メートル以上になります。体にはウロコがなく、銀白色の表面は触ただけで取れてしまう繊細な魚です。その魚は食べるだけでなく化学工業や化学肥料に大活躍し太刀魚を余すところ無く利用していました。

銀白色の部分でマニキュアの原料や模型真珠などの塗装の材料に・・・化学工業  
太刀魚の廃棄物で花をきれいに咲かせる肥料に・・・化学肥料



## 「知っとこ!」5. 名前の由来.

太刀状の姿から、文字通り「太刀魚(たちうお)」となったとか、または独特の立ち泳ぎがその名前の由来になったともいわれています。

# 10月の「まるごと和歌山大作戦」に使用した給食食材

地域野菜	内原・けみ 内原・毛見・紀三井寺(ほうれんそう・小松菜・青ねぎ)
地場産物	紀ノ川平野(青ねぎ 小松菜・はくさい) 箕島漁港(ほねく・太刀魚・ごまさば) 高野山(とふの粉) 南部(梅干し) 有田(みかん)

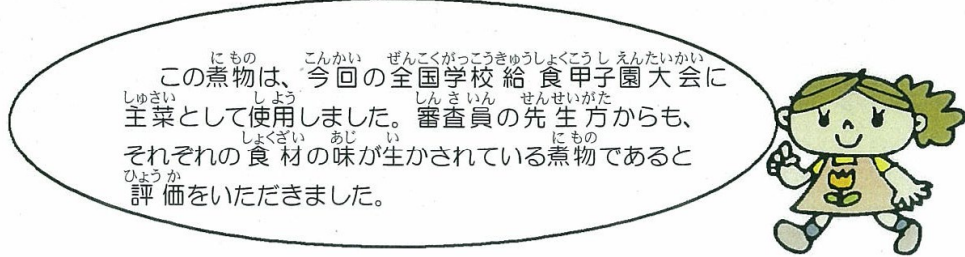
給食では、太刀魚を使った太刀魚の紅梅丼をはじめ、太刀魚のすり身でできた「ほねく」の煮物やいそべあげが大人気でした。他にも、給食で初めて登場した「こうや粉の煮物」(高野豆腐の粉)で炒り卵の花のような煮物が好評でした。寒くなってきました。温かいお料理がなによりのご馳走になりますね。

## 【郷土の煮物】 4人分

材料名	分量	切り方
太刀魚のほねく	2枚	→小さい表紙切り
だいこん	1/6本	→皮をむいて1.5cm幅のいちよう切り
じゃがいも	大1こ	→皮をむいて3cm幅のいちよう切り
金時豆(茹)	20g	
板こんにゃく	1/4丁	→あく抜きをして小さい表紙切り
角昆布(乾)	2g	→出し汁と一緒に煮る
きぬさやえんどう	1/2パック	→すじをとって斜めせんぎりにして茹でる
こいくちしょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
出し汁	500cc	

名草野菜は だいこん  
地産野菜は きぬさやえんどう(印南)  
ほねくは辰が浜(箕島漁港)

【作り方】  
①出し汁(角昆布入り)の中に、だいこん→こんにゃく→じゃがいも→さとうの順にしばらく煮ます。つづいて、ほねく→金時豆(茹でたもの)→しょうゆで味をつけて煮る。最後にみりんで味を調整して煮詰めます。  
(調理のポイント):しょうゆは早くから入れると塩分の調整ができないので最後で使用すると味付けに失敗はしませんが、



この煮物は、今回の全国学校給食甲子園大会に主菜として使用しました。審査員の先生方からも、それぞれの食材の味が活かされている煮物であると評価をいただきました。

いまでも、高野山は氷点下となり厳しい冬を迎えています。高野豆腐の起源はここにありま

## 高野豆腐の誕生

むかし高野山の小僧さんがある寒い日に豆腐を買ってきました。しかしその小僧さん、  
 つい豆腐を屋内に入れ忘れ、外に放置したままだったのだそうです。次の日の朝気がつ  
 くと、豆腐は凍ってカチンコチン・・・さて、どうしたものかと、まずは豆腐を溶か  
 そうと天日にさらしたところ、偶然にも「氷豆腐」が出来上がったそうです。その凍り  
 豆腐を乾燥させてできたのが高野豆腐の始まりだそうです。その、高野豆腐の粉を「とう  
 ぶこ」といいます。

【とうぶの粉の煮物】 4人分

材料名	分量	切り方
とうぶの粉	50g	
はくさい	150g	→縦1/4に切り、短冊切り
だいこん	40g	→短冊切り
にんじん	30g	→千切り
青ねぎ	12g	→小口切り
油揚げ	12g	→油抜きをしてせんぎ
だし汁	20cc	
A さとう	1.5g	
しょうゆ	1.5g	
うすくちしょうゆ	0.6g	

【作り方】  
 ①出し汁を煮立てて油揚げ→にんじん・だいこん→はくさいの順ににていきます。野菜が煮えたの  
 を確認し、Aの調味料で味をととのえます。(Aの調味料は出し汁の濃さによってかわりますので  
 調整してください) 調味をした後、青ねぎを入れて、とうぶこを入れて煮汁がなくなるまで空煮し  
 ます。  
 (調理のポイント): とうぶこを入れてかき混ぜると煮汁がなくなるぐらいがいい出し汁の分量です。味を調  
 えてからとうぶこを入れると味付けは失敗しなです。

### 「知ってこ！」1. 高野豆腐は乾物の1つである。

乾物とは、食品を保存できるようにし、素材がもっている食味の上でも美味しくなることを目的  
 として、水分を抜き乾燥させた食品のことをいいます。

### 「知ってこ！」2. 高野豆腐には良質のタンパク質やカルシウムが豊富！

高野豆腐には、良質のタンパク質がふくまれています。タンパク質やカルシウムは成長期に必要な  
 栄養素です。他にも、鉄、食物繊維なども豊富に含まれているので骨や歯を丈夫にしたり、貧血  
 の予防やお腹の調子を整えてくれる働きがあります。

### 「知ってこ！」3. はたけの肉、大豆のパワー！

大豆には、良質のタンパク質を含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。また、三大栄養素で  
 ある、炭水化物や脂質もバランス良く含まれています。

食べ物には、いろんな病気の予防になる栄養素が含まれている反面、偏った食生活では、生  
 活習慣病などいろんな病気を引き起こす原因にもなります。動物性タンパク質が多く摂取され  
 ている現在の食生活事情のなかで植物性タンパク質を大豆・大豆製品から摂取していただくこ  
 とをおすすめします。

### 「知ってこ！」4. 枝豆と大豆の関係！

枝豆は、大豆がまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養的にも大豆より低いので  
 が、大豆には含まれていないビタミンAやビタミンCが多く含まれています。同じ物なのに、若いと  
 きには「体の調子を整える緑の食品の仲間」で、熟すと「体をつくる赤の食品の仲間」に  
 なります。

## 11月 人気のあったこんだて

### 【ごぼうの甘辛揚げ】 4人分

材料名	分量	切り方
ごぼう	100g	→薄い斜めスライス
でんぷん	適量	
白ごま	適量	
さとう	大さじ1	
A しょうゆ	小さじ1と1/3	
みず	小さじ1強	
揚げ油	適量	

#### 【作り方】

- Aの調味料を合わせて煮ておきます。
  - 白ごまを煎る。
  - 土ごぼうは洗って薄く斜めにスライスし酢水に浸けます。水を切り、でんぷんをつけて180℃の油であげます。
  - ②のごぼうに①のタレをからめて、②のごまをふりかけます。
- (調理のポイント): スライスしたごぼうの水分は、クッキングペーパーなどで丁寧にふいてください。  
 \* お節料理やパーティのおつまみにも活躍できる料理です。

我が家の食パワー(輪)の応募をまってま〜す。



寒くなってきました。これからは温かい鍋物料理で食卓がにぎわいますね。みなさんのお家自慢の  
 鍋物料理などお知らせくださ〜い。よろしく願いいたします。