

## 3月の献立から

### 3日 ひな寿司

給食室で酢飯を炊いて、えび、かんぴょうとしいたけ、れんこん、たまご、さやえんどうなどの具をそれぞれつくり、ちらし寿司をつくります。

ちらし寿司は祭り寿司と言って、魚介類や色とりどりの具材を使うぜいたくな晴れの日のごちそうでした。江戸時代の中ごろからひな祭りに食べられるようになりました。



### 7日 菜の花ごはん

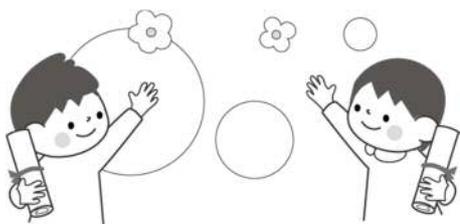
炒り卵と小松菜をご飯に混ぜて菜の花をイメージしました。

### 19日 赤飯 鱈の西京焼き 菜の花のからし和え

6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。

鱈は、サゴシ、ナギ、サワラと成長につれて名前が変わる出世魚です。鱈は回遊魚なので、地域の沿岸につくころが旬となります。春に産卵のために瀬戸内海にやってくる頃が一番上質とされています。

菜の花は2月～3月にだけ出回る数少ない旬を残す野菜です。



## 春を味わう

### 菜の花

きれいなかわいらしい菜の花がさきはじめました。あの黄色くてかわいい花がさく少し前のつぼみのころが菜の花の味わいどきです。

春の食べものは、ほろ苦い味や、しぶみ、えぐみなど、少し大人の味がするものがたくさんあります。菜の花もそのひとつ。さっとゆでて、ほろ苦さを味わってみてください。これを「春らしいなあ～」と感じられたら、あなたの舌は大人のなかまいりですよ。おひたしにしたり、ごまあえにしたり、ちらしずしにまぜてもとってもはなやかですよ。菜の花はアブラナ科。はくさいやキャベツなどに、似た花をさかせます。



### 手作りだしをとろう！

和食の幸福感のみなもと、おいしさのひけつ、それはなんといってもだしです。代表的なかんたんだしのとり方をしょうかいします。

1) かんたん、こんぶだし  
ひとぼん、水の中にこんぶをつけておきます。これだけでも、けっこういいだしがとれますよ。



2) かんたん、にぼしのだし  
にぼしの頭と、はらわたをとります。なべの水の中に入れて火にかけ、ふっとうさせます。中火で約5分にて、とり出せばできあがり！

