

しょくいく

# 食育だより

〇〇

ざ ま し り つ し ょ う が つ こ う  
座間市立小学校

## ざ ま し き ょ う ど り ょ う り し 座間市の郷土料理を知ろう！

座間市は、昨年度11月に50周年を迎えました。小学校給食では、座間市の郷土料理を取り入れた「ざまりん給食」が今年も登場しました。この他にも、座間市には昔から食べられている郷土料理や行事食がたくさんあります。魅力あふれる座間市の郷土料理を紹介します。

### き ょ う ど り ょ う り き ょ う じ し ょ く 郷土料理と行事食について

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、その地域独自の調理方法で作られ、昔から伝えられてきた料理のことです。

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。食べ物への感謝の気持ちや、農作物の実り、健康で過ごせること、幸せが訪れることを願いながら食べます。お正月のおせちや、こどもの日に食べるちまき・かしわもち、十五夜のお団子も行事食です。

郷土料理も行事食も、昔の人の想いが詰まった伝統的な食文化です。私たちもその土地に伝えられている郷土料理や、節目で食べる行事食を大切に、後世に伝えていけると良いですね。



### し ょ う が つ こ う て い き ょ う 小学校で提供された

### き ょ う じ し ょ く 「ざまりん給食」



まきずし (手巻きのり) ・ 牛乳 ・ 魚のごま揚げ ・ さつま芋汁 ・ みかん

### まきずし ・ 手巻きのり

昔からお祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の郷土料理のひとつです。



### さつま芋汁

座間市ではさつま芋がたくさん作られていたことから、昔からさつま芋を使った料理がよく食べられてきました。

## 座間市の郷土料理を紹介

座間市の郷土料理とレシピを紹介し、ぜひ作ってみてください。



### 「じゃがいもの金平」

座間市産のじゃがいもは、毎年6月頃に収穫されます。そのじゃがいもを使った「じゃがいもの金平」は、どの家庭でも作られていました。具材として、じゃがいも、にんじんの他に、たまねぎ、さやいんげんなども一緒に入れて作るのが特徴です。

#### 《材料》 (4人分)

じゃがいも…1個  
にんじん…1/3本  
たまねぎ…1/2個  
さやいんげん…4本



さとう…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…小さじ1弱  
ごま油…小さじ1  
ごま…大さじ1  
一味唐辛子…少々

#### 《作り方》

- ① じゃがいもは拍子切り、にんじんは千切り、たまねぎはスライス、さやいんげんは筋を取り3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、にんじん、たまねぎを炒める。火が通ったら、じゃがいもを加える。
- ③ さとう、しょうゆ、みりん、一味唐辛子を加え、味が整ったらさやいんげんを加える。
- ④ さやいんげんに火が通ったらごまを入れ完成。

### 「油みそ」

夏になるとなすがたくさんとれたことから、なすを使った料理が作られています。油みそもその一つです。なすを油で炒めて、みそや砂糖を入れて甘辛く作ります。ごはんなどと一緒に食べるとおいしいです。

#### 《材料》 (4人分)

なす…4本  
サラダ油…大さじ2  
さとう…大さじ1と1/2  
みそ…大さじ1と1/2  
みりん…大さじ1

#### 《作り方》

- ① なすは乱切りに切る。
- ② フライパンに油をひき、なすを炒める。
- ③ なすがやわらかくなったら、調味料を加え、味を整えたら完成。



### 「さつまいもごはん」

座間市はさつまいもがたくさん作られていたので、たくさんのさつまいも料理が食べられてきました。昔は米や麦に次ぐ主食として食べられていました。食糧が不足していた時には、さつまいもの茎も食べていたそうです。座間市ではそれだけ大切な食べ物だったことが分かりますね。

#### 《材料》 (4人分)

米…2合  
さつまいも…200g  
しょうゆ…大さじ1/2弱  
塩…小さじ1/3  
白ごま…適量



#### 《作り方》

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm幅のいちょう切り（または角切り）にして、水にさらす。
- ② 炊飯釜に洗った米、しょうゆ、塩を入れ、2合の目盛りに合わせて水を入れ、軽く混ぜる。
- ③ 米の上にさつまいもをのせ、炊飯する。
- ④ 炊き終わったら、白ごまを入れ、軽く混ぜ、少し蒸らして完成。