

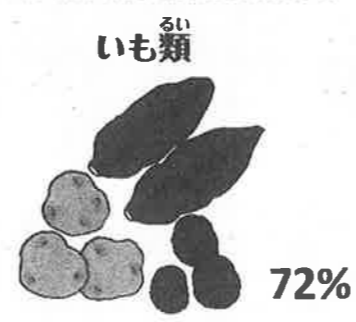
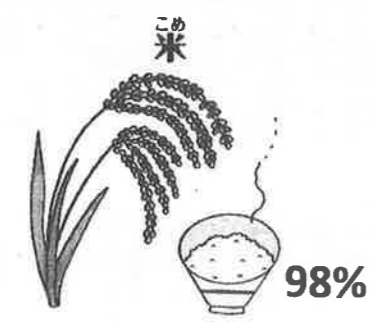
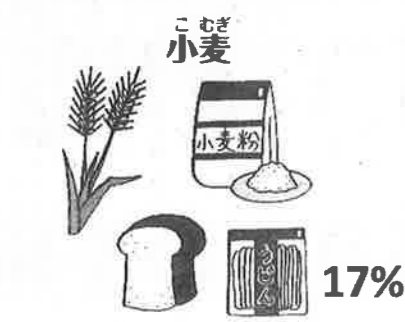
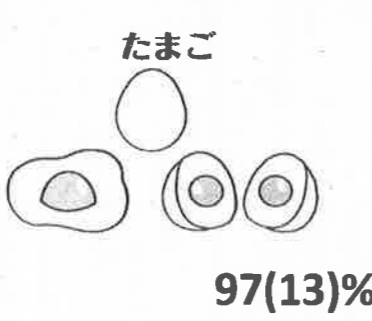
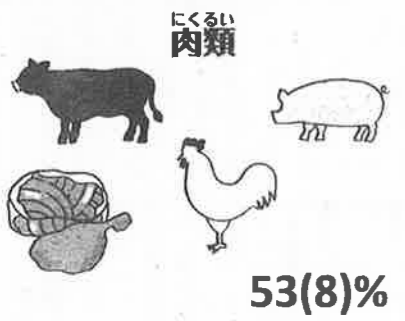
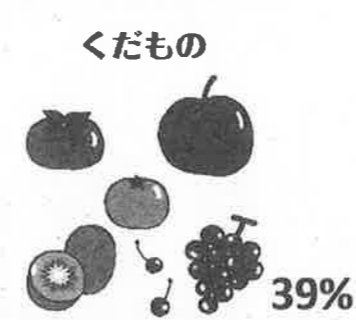
日本の「食」を見直そう

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今日の日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で38%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が入らなくなってしまうらと思うと、不安な数字です。品目によっても国産で十分まかなえるものと、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいか、私たちも自分のこととして考えましょう。

これが今の日本の「食」の姿

農林水産省が発表した、昨年度(令和3年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

※( )内は飼料自給率を考慮した値



◎ 和食のよさを知ろう



11月17日は「やまぐち郷土料理の日」です

三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、数多くの郷土料理が伝えられています。これらの郷土料理を伝えていくために、県内の小中学校では「やまぐち郷土料理の日」を設けています。11月中旬に1日、それぞれの調理場で実施しており、岩国学校給食センターでは今年11月17日(木)に岩国の郷土料理である「おおひら」を出します。昔から伝えられてきた郷土料理を、守り伝えていきましょう。



「岩国れんこん」を使った郷土料理レシピ

おおひら (11月17日に給食で実施)



《材料:4人分》

- れんこん 中1節
- 鶏肉 1枚
- 里芋 3個
- 干し椎茸 3~4枚
- ごぼう 50g
- こんにゃく 50g
- にんじん 50g
- 生揚げ 1/2枚
- 高野豆腐 10g
- 油 小さじ1
- A砂糖 小さじ1
- A酒 小さじ1
- A醤油 大さじ2
- Aみりん 大さじ1

《作り方》

- ①干し椎茸、高野豆腐を水で戻す。  
※椎茸の戻し汁は取っておく。
- ②椎茸は一口大、生揚げ・こんにゃくは2cm角、ごぼうは乱切り、にんじん、れんこんは1cmのいちよう切り、鶏肉は一口大に切る。高野豆腐は水気を絞り、1cm角に切る。
- ③こんにゃくは下茹でする。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、椎茸を炒める。
- ⑤④に椎茸の戻し汁、水をひたひたになるまで加え、煮る。
- ⑥Aの調味料と、里芋、高野豆腐、生揚げを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。

「岩国寿司」と並んで、祝い事には欠かせない料理のひとつです。

