

ぱくぱく だより

2025年
10月号



虫の声や色づく木々に、秋の深まりを感じられるようになりました。

秋は新米が出回る時期です。もちもちとした食感と甘みが特徴で、お米本来の美味しさを味わうことができます。新米は水分を多く含んでいるため、古米を炊くときよりも水をやや少なめにするのがポイントです。また、研いだ後は米にしっかり水分を吸収させると、芯まで水分が行きわたりふっくらと炊き上がります。炊飯したてのご飯は余計な水分を含んでいることがあるため、10～20分くらい蒸らす時間を取りましょう。新米は水分が多いことから、冷めると固くなりやすいため、注意が必要です。この時期にしか味わえない新米の美味しさを楽しみましょう。

〈調理室より〉

先月は秋といえば「サンマ」と紹介しましたが、実は鯖も旬になります。秋の鯖の漁獲量は茨城県が全国で一位だそうです。ここ東京にも多く流通されているかもしれませんね。塩焼きや味噌煮が一般的ですが、給食では鯖を竜田揚げで出すこともあります。これからの鮭も時期になりますし、秋は美味しい魚がたくさんですね。



《毎月19日は食育の日です》

郷土料理を受け継ごう！



郷土料理とは、その地域ならではの食材や調理法から生まれた料理です。その土地の風土や歴史を映す食文化でもあります。昔ながらの食文化に触れ、次世代に受け継ぎましょう。今月から各地の郷土料理を紹介します。

☆北海道・東北地方の郷土料理☆

【石狩鍋（北海道）】

鮭と野菜を、昆布だしと味噌で煮込んだ鍋料理。明治時代に石狩川の漁師が作ったのが始まりです。



【芋煮（山形県）】

里芋を主とし、肉や野菜をだし汁で煮込んだ汁物。庄内地方は豚肉の味噌味、内陸部は牛肉の醤油味と地域によって異なります。



【ずんだ餅（宮城県）】

すりつぶした枝豆を砂糖と塩で調味した餡を、つくたてのお餅に絡めた和菓子。豆を打つ音から「ずんだ」と表したと言われます。



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

寒露（かんろ）

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降（そうこう）

10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

スイートポテト

《約4人分》

- ・さつまいも 200g
- ・砂糖 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1
- ・無塩バター 12g
- ・スキムミルク 小さじ2



《作り方》

- ①さつまいもは皮をむき、乱切りにします。
- ②①を加熱し、熱いうちに潰します。
- ③②に残りの材料を加え、滑らかになるまで練ります。
- ④成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤170～180℃のオーブンで10～15分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

