

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

2025. 2. 3

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.218

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「調味料のお話」

まだまだ寒い冬が続きますね。さて、今回は調味料についてお話したいと思います。調味料の「さ・し・す・せ・そ」はご存知ですか？普段使っている調味料には、いろいろな効果があるのです。

調味料の「さ・し・す・せ・そ」とは…？

「さ」・・・砂糖、「し」・・・塩、「す」・・・酢、「せ」・・・しょうゆ、「そ」・・・みそ、のことで、この順番に味付けするのが良いと言われています。砂糖は浸透するのが遅いので、早く入れることで、味がしみこみやすくなります。塩は、材料の水分を外に出す作用があり、あまり早く入れると、素材が硬くなってしまいます。酢、醤油、味噌を最後に入れるのは、香りを飛ばさないためです。

砂糖



- 材料に甘みをつける
- 照りをだす
- 素材を柔らかくする
- 酸化、腐敗を防ぐ

塩



- ミネラル補給
- 臭みをとる
- 余分な水分が抜けて凝縮する

酢



- 殺菌効果
- アクをとる

醤油



- 食欲を高め消化を助ける
- 殺菌効果

味噌



- 体内の酸化防止
- がんの予防や疲労回復
- 腸内の腐敗菌や有害物質を体外に送り出す

おすすめレシピ



『あべかわ』

材料 《 4人分 》

| | | | | |
|-------|-----|-------|-----|-----|
| • 白玉粉 | 80g | • きな粉 | 24g | } A |
| • 豆腐 | 20g | • 砂糖 | 24g | |
| • 水 | 適量 | • 塩 | 少々 | |



《作り方》

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、その中に1口大に丸めた①を入れ、2～3分茹でる。
- ③Aを混ぜ合わせ、茹で上がった②にからめたら出来上がり！

2月2日は節分です



節分とは、冬の終わりの日で、立春の前日とその日になります。（立春は春が始まる季節のことです）昔から、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸福を呼び込むことを目的に、節分という行事が、日本各地で行われてきました。近年では、恵方巻を食べる文化が定着しましたね。

今年の恵方は『西南西』です。ご家族みんなで、豆まきをし、恵方巻を食べて、楽しく過ごせたら良いですね。

