

## 各地の美味しい野菜を幼稚園に毎週お届けしています！

捨てることなし。

梅雨空の合間に少しずつ夏の足音が。とはいえ湿気と暑さとの戦いの日々のはじまりでもあるのですが。あうん。のだいでこ 演出の吉田友則です。

先月から料理長の澤田先生と相談しながらハジメタ今月のオススメ素材シリーズ。私が旅先や色々なところで出会った食材を料理長に渡し、献立に反映していくというシリーズ。

6月はあきる野市の田中ファームさんのつくる畑に料理長と出向き選んだ“ほおぼるトマト！”なんか名前もいいですね？ ミートソースや色々なところに登場しました。

さて7月はトウモロコシ、ブルーベリー等を予定しています。玉蜀黍といえば早朝の陽が出る前に朝露がついた時間に収穫します。どうしても糖度の高い生で美味しいものを料理に出したくて、出張先とかで暗いうちに収穫手伝いに出かけた時のこと。一頻り作業が終わり出荷所での朝ごはん。勿論生で齧ってたんですが、奥の方から、、、うーんいい香り。コトコト煮ている鍋をのぞいて見るとトウモロコシの身を外した芯を煮ていて、そこに昆布をいれているじゃないですか。お椀に持ってきた塩おにぎりを。そして芯を煮た出汁をかけて。漬物やおろした生姜、もちろんトウモロコシの身ものせたりして、さらさらお茶漬けで。蒸し暑いなかの収穫作業で水分やミネラル、糖分をとる農家さんなりの夏バテ対策。是非ご家庭でも簡単にできますのでつくってみてください。



ピカピカのトマトは生で食べてももちろん美味しいですが...



軽く塩を振ってセミドライトマトにするとより濃厚なお味に！

## トウモロコシの出汁の作り方

## 【材料】

身を外したトウモロコシの芯 2本分

(自分たちで食べて残った芯でも水洗いしてOK)

昆布、カツオ節、顆粒のカツオや昆布の出汁の素でも洋風にしたければ、コンソメの顆粒やブイヨン、鶏ガラスープの素でもOKです。



## 【作り方 時間15分】

- 1, 鍋に水3カップとトウモロコシの芯、そしてついていたヒゲもいれましょう。目安はなべに入れたトウモロコシが浸るくらい。
- 2, コトコト沸いてきたら弱火にして、お好みで昆布やカツオ節。コンソメなどをいれて蓋をして15分ほど煮る。
- 3, ざるでこして完成！

## 【ポイント】

沸いて弱火にしたらコンソメ等をいれる前に味見して加減してみてください。玉ねぎやコーンをいれてトウモロコシのスープもお子様喜ぶかと。是非お試しあれ！



## 給食のようす



6月28日の給食の様子です。この日は初登場のバターチキンカレーと手作りナンでしたので、ふじ組さんとさくら組さんに様子を見に行ってみました！子ども達はナンにカレーをつけたり乗せたりしながら上手に食べてくれています、「ナンおかわりー！」や「ピカピカに食べられたー！」など、初めてのメニューもしっかり食べてくれてホッとしました！



色々な作り方がああるバターチキンカレーですが、四恩幼稚園では「ソフリット」とか「ミルポワ」と呼ばれる蒸し焼きにした細かな野菜ペーストが味のベースであり決め手になっています。カレーソースのほとんどがその野菜で出来ているので、野菜が苦手な子どももカレーの風味と野菜のうま味がたっぷり詰まったカレーを美味しく食べてくれています！



## ★ 要注意！食中毒の多い季節です！

暑さや湿気などで食品が傷みやすいだけでなく、季節の変わり目で体調も崩しやすい時期で、報道されるような目立つ事故も増えてきています。

基本の手洗いうがいはもちろんの事、体調を維持できるように意識しての水分補給や休養を取ったり、自律神経を整えるミネラルやビタミンの豊富な香味野菜や緑黄色野菜、また豚肉などを上手に取り入れて、これから本番を迎える暑さに備えて行きましょう！



## 給食アンケートのご協力ありがとうございました！

先日、初めての給食アンケートを実施させて頂きました。沢山の方にお答えいただき、またご意見ご感想をお寄せいただきまして大変ありがとうございました。今後給食だよりやブログを通じて、また個人面談などでもフィードバック出来るようにし、保育と給食の向上に努めて参ります。