

各地の美味しい野菜を幼稚園に毎週お届けしています！

火は使いたくないですね。天候がコロコロ変わって読みにくい夏のスタートですが、どうあれこのシーズン気がつくとも知らぬ間に疲れが溜まったりします。

こんにちは、あうんのだいでこ演出のヨシダです。僕等プロの料理人でもこの時期厨房は熱くてしんどいものですが、毎日の日々の子供達の食事を用意される保護者の皆さんは、日々の献立考えるのも大変ですよ。キッチンで火を使うだけでも大変、気がつくともなるべく使わないで出せる料理多くなりますね。お昼素麺でいい？よく母に言われました。ええまた素麺？なんて言ったこともありました。笑 今ならとても気持ちがわかります。お店での賄いが自然とそうなっていくますが、麺つゆ氷水で割ってが、続くと結構だるくなったりします。体内の、温度が一気に下がって涼しくなるけど胃腸にも負担がかかります。なので素麺は、茹でて氷水でめるのですが、混ぜそばみたいにして食べたりしてます。素麺茹でて氷水でべたら水をきってポウルにいれます。濃縮タイプの麺つゆを少量いれてオリーブオイルをかけてよく混ぜます。そこに、トマトやきゅうり、生姜やひき肉でつくった肉味噌をあえて食べてます。大人は、食べるラー油といれるとこれまた美味。野菜の酢漬けなんかもいいですね。ネバネバ野菜と納豆や、梅なんかも食が進みます。おうちの冷蔵庫にあるもので是非混ぜるだけ素麺。お試しください。最近お店の賄いの流行りは、豚の軟骨付きの肉をコトコトにて冬瓜と生姜入れたスープをかけて食べるのがブームです。よかったです是非色々お試しください！いい夏をお過ごしください。

～おまけ～ ちなみによく、麦茶と麺つゆが同じ入れ物にはいってて、間違えてしまったりしましたね。苦笑 でも麺つゆ麦茶で割るのは、美味しいですよ！



先日ご協力頂きました給食アンケートでは、給食のレシピや作り方に関する事、なかでも園で手作りしているパンの作り方についての問い合わせを沢山いただきましたので、今回はパンのレシピをご紹介します！

【材料と分量】 (1個50gで15個分)	
A	強力粉 380g
	砂糖 30g (あればきび砂糖や黒糖)
	塩 7g
	ドライイースト 5g
B	水 250g
	ご飯 80g (普通に炊いた物で、玄米や分付き米でも可)
	サラダ油 30g

【作り方】

- 1, ボールにAの材料を入れて軽く混ぜ合わせておく。
- 2, 水は常温から人肌程度の温度にし、Bの材料を全てミキサーで軽く攪拌する。ミキサーが無ければお鍋に入れてご飯をヘラで軽く潰すように混ぜ合わせる。
- 3, AのボールにBを入れて全体を慣らすように混ぜ合わせる、生地がまとまり始めたら手のひらを使って5～10分程度しっかりと捏ね上げる。時折生地を叩きつけながら捏ね上げても良い。生地がまとまったら丸く整えてボールに入れ、ラップをして約30～35℃の温度で40分発酵させる。(一次発酵、生地が大体2倍くらいに膨らむ)
- 4, 一次発酵が終わったら生地に打ち粉をして手で押すようにガス抜きをする。ガス抜きした生地を1個50gになるように切り分けて、生地を手のひらを使って丸く成形する。
- 5, 天板にクッキングシートをひいて、丸めた生地を5センチくらいの間隔を取りながら並べ、ラップをふんわりとかけて30～35℃の間で40分発酵させる。(二次発酵、生地が大体2倍くらいに膨らむ)
- 6, 二次発酵が終わって膨らんだ生地に分量外の強力粉を薄く均等に振りかけて、170℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成！

【ポイント】

このパンは「ご飯」が入っていますが、米粒をすり潰すように生地を捏ね上げる事で出るお米特有の甘みとモチとした口当たりが特徴です。「しっかり捏ね上げる事」と「低温でゆっくり発酵」をすることでご飯のうま味が活きたパンになりますので是非お試しください！焼き上げたパンは冷凍する事も出来ます。



給食のようす



7月19日の給食の様子です。この日はナスやトマトなどの夏野菜がたっぷり入った若鶏のトマト煮込みでした！献立全体では14種類のお野菜を使用しましたが、それぞれ味付けや食感が楽しめるようにする事で「これなら食べれるよ！」や「この味が好き！」など色々教えてくれてとても嬉しかったです。これからも旬の野菜を楽しんで貰えるように、色々な食べ方や味付けを提供できるようにして参ります。



毎週火曜日は手作りパンを提供しておりますが、今回はとうもろこし粉(ポレンタ)入りのフオカッチャとかぼちゃ入りのお米パンでした。ポレンタは複雑性の炭水化物が豊富なので血糖値の上昇が穏やかで腹持ちが良いのが特徴で、かぼちゃパンは新物の国産かぼちゃのペーストを加えながらも、甘くならないように食事に合う調味をすることで、見た目や風味を変えながらもさまざまな形で野菜を取り入れてもらえるようにしています。



裏園庭の夏野菜たちが収穫されています！

四恩幼稚園の裏園庭やルンビニ園ではトマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜を大人と子どもと一緒に育てながら観察し、実際に子ども達が収穫したものを食べる事で食育に繋がっています。スーパーや八百屋さんで買うものと違い形もサイズも色々ですが、採れたての野菜をその日のうちに食べる事で思い入れも喜びもひとしおでとても良く食べてくれています！また、裏園庭で飼育されているニワトリのタマゴもおやつや給食で新鮮なうちに使わせて頂いています。お野菜もタマゴも量は多くありませんが、身の回りに物が自身と繋がっている事を感じてもらえるようにこれからも一緒に関わって参ります。

花が付いたところからナスの実は付いていくところ...



日々の成長を観察することは不思議な感動を覚えます！



ピカピカでハリのあるトマトは見ただけで美味しさが伝わってきますね！



夏本番！熱中症や脱水症状に注意！更に気を付けたいことは？

いよいよ夏休みも始まり、夏の暑さも本格的になって来ます。子どもは体温調整や発汗機能が未熟ですので、特に大人の管理が大切になって来ます。のどが渇く前に水分補給する事やこまめな休憩、また規則的な食事と睡眠がとても重要です。そしてアイスや氷入り飲料などの冷たい物を摂りすぎると内臓に負担がかかり体力も消耗しますので摂りすぎには注意しましょう！

