

クッキング保育 (しもつかれ)

2012年2月2日 (木)

2月2日(木曜日)にクッキング保育を実施しました。

今回は茨城県西部や栃木県南部に伝わる郷土料理“しもつかれ”です。

“しもつかれ”は2月の初午の時に食べる「祝い膳」。正月の残りの鮭の頭をうまく利用し、さらに節分の豆まきで使った豆(大豆)の入った昔ながらの料理です。

園児達は先生の話をよく聞きながら、熱心に調理に取り組みました。



【材料】 あぶらあげ 酒粕(さけかす) 鮭(サケ)のあたま
だいこん にんじん 大豆(だいず)



だいこん・にんじん をすりおろす時は、普通のおろし金では
やわらかくなりすぎてしまうので“鬼(おに)おろし”を使用します。

【鬼おろし】竹製のおろし金 粗い感じのおろしが出来上がります。

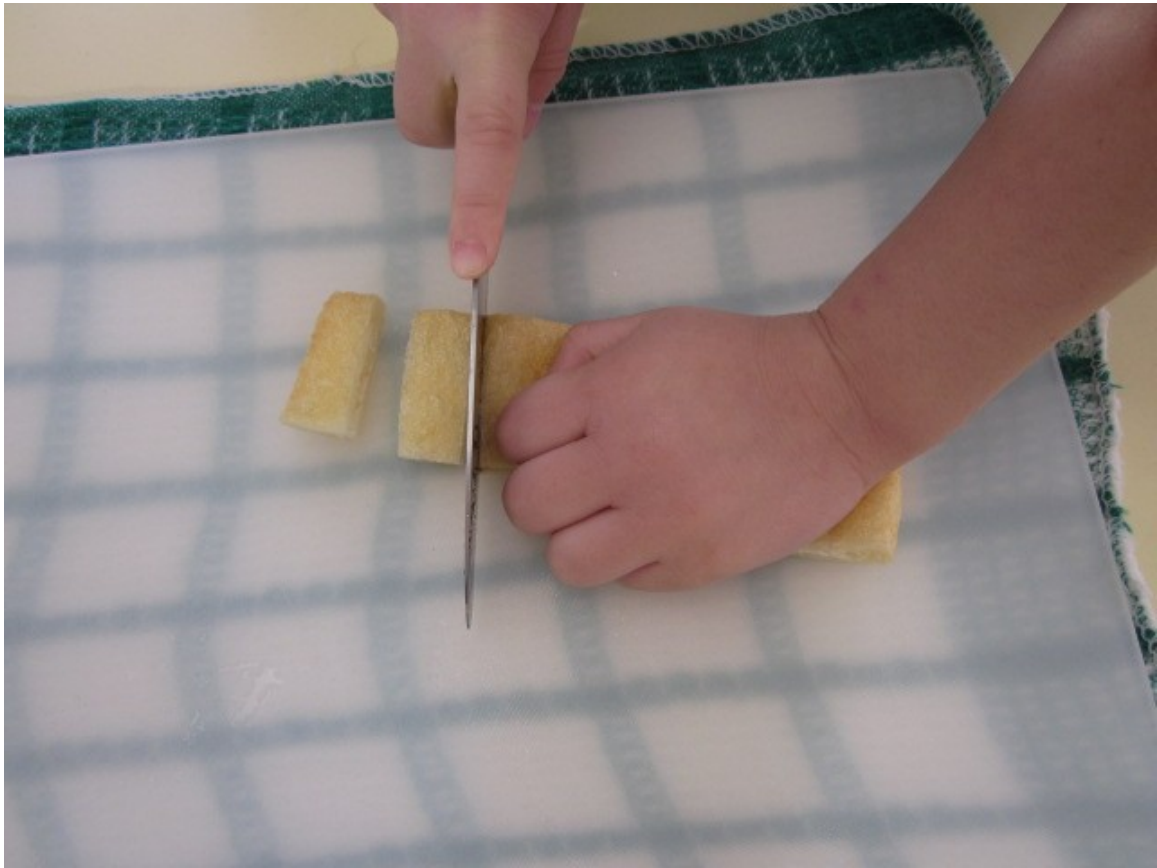




鮭(サケ)の頭を骨ごと食べやすく切りました



大豆(だいず)の皮をみんなで取りました



油揚げは短冊(たんざく)切りにする。



材料の準備が出来ました！

調理師さんにより調理され “しもつかれ” が完成しました。



みなでお昼の給食で食べました。子供たちのお口に合ったかな？
見た目はあまりよくありませんが、昔から伝わる料理です。

寒いこの時期の栄養源になります。

地元の郷土料理を作ることができて良い経験になったね！！

