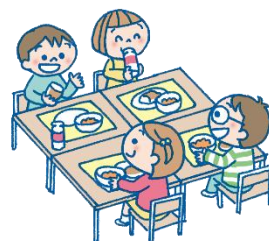


4月の給食献立より



入学祝いの献立

- ・赤飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・野菜サラダ
- ・すまし汁
- ・いちごゼリー



赤飯は昔から、祭りや祝いごとなどの「ハレ」の日や、無病息災・長寿・家内安全などを願って作られてきました。日本人は昔から、小豆の赤色に特別な効果を認めていました。小豆にはビタミンB1が豊富で、病気を防ぐ重要な食品でした。

赤飯(4人分 材料)

| | |
|--------|--------------|
| うるち米 | 2カップ (300g) |
| もち米 | 0.6カップ (90g) |
| (乾) 小豆 | 40g |
| 食塩 | 小さじ3/5杯 (3g) |

◎小豆のアク抜きについて

水洗いした小豆(水に浸す必要はありません。)をたっぷりの水を入れた鍋に入れ火にかけ、ゆでます。沸騰したら、小豆をざるにとり、1回目のゆで汁はすぐ捨てます。(1回目はアクが含まれているので使いません。)

再度新しい水を沸騰させて柔らかくなるまでゆでたゆで汁はあざやかな赤色になるので、炊飯に使います。

赤飯はもち米を蒸して作る方法が昔から行われてきましたが、うるち米を混ぜると家庭用炊飯器でも炊くことができます。

もち米はうるち米の3割くらいにすると炊きやすく、もちもち感も残るのでおすすめです。

もち米だけで炊ける炊飯器もあります。

赤飯(作り方)

- ① 小豆は洗い、たっぷりの水でゆでる。沸騰したら、全部湯をすてもう一度ゆでる。(「ゆでこぼす」)
- ② 小豆はかためにゆでて、ゆで汁は取っておく。
- ③ 米・もち米は洗い、ざるにあげておく。
- ④ ②の小豆とゆで汁、水(定量より大さじ1杯程減らす)、食塩を加え炊飯する。

同じ米でも違いがある?

・半透明で粘り気のあるでんぷんが70~90%

うるち米



・乳白色で粘り気のあるでんぷんが100%

もち米

