

4・5歳 ちまき・柏餅クッキング

5/9(月)端午の節句 フェスティバル

筍と牛肉の炒め物



〈材料〉			
茹で筍	150g	A醤油	大さじ1
牛肉	200g	A味醂	大さじ1
いんげん	7~8本	A胡椒	少々
にんにく	1/2かけ		
塩(下味用)	ふたつまみ		
粗びき黒胡椒	少々		
サラダ油	小さじ1		

筍はちょうど端午の節句の頃に旬を迎える食材で、また竹の様に真っ直ぐ元気に育って欲しいという願いが込められています。

- 〈作り方〉
- ①筍は水気を切って、根元は1cm弱の銀杏切りに、穂先は1~1.5cm幅の串切りにする。いんげんはヘタを切り落として3~4cm幅に切り、にんにくは微塵切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱めの中火にかけ、いんげんを入れてさっと炒める。
 - ③たけのこを入れて軽く混ぜたら牛肉を入れ、色が全体的に変わってきたら、牛肉に塩をふりかける。
 - ④Aの調味料をすべて加えて混ぜ合わせ、少し火を強めて汁気を飛ばす。
 - ⑤ほぼ汁気がなくなれば器に盛り付け、粗びき黒胡椒をふりかけて完成。

白菜とウィンナーのおかか煮



〈材料〉	
白菜	600g
ウィンナー	3~4本
塩	小さじ1/2
水	100ml
鯉節	2~3g

“勝男”になぞらえられる鯉の様に、成長に合わせて呼び名が変わる出世魚は縁起の良い食べ物とされ、男の子の将来の活躍を願って端午の節句によく食べられます。

- 〈作り方〉
- ①白菜をざく切りにして鍋に入れる。
 - ②ウィンナーを斜め半分に切って白菜の上に置く。
 - ③鯉節、塩、水を加えて蓋をして強火で10分煮る。
 - ④混ぜてお皿に盛りつける。

0~2歳おやつ 矢絣マツトにフルーツゼリー



節句の祝いには、縁起物の食材が使われることが多く、出世魚のブリや「勝男」とかけて鯉、めで鯛の鯛、紅白の色でお祝いムードの海老を食べます。今年は給食に節句のお祝いメニューを出します。4・5歳はおやつに節句の定番ちまきと柏餅をクッキングで作ります。(3歳は食べます)

4/28(木)5歳プレ節句 おやつ みたらしもちっこ



ちまき



〈材料〉	
もち粉	100g
上新粉	30g
砂糖	50g
湯	60ml
笹の葉	10枚
たこ糸	5本

ちまきは、笹の葉にほんのり甘いお団子を包んだ細長い和菓子です。ちまきは柏餅よりも歴史が古く、奈良時代から平安時代に中国から伝わったとされています。

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルにもち粉、上新粉、砂糖、湯を入れて混ぜる。
- ②まとまったらしっかりこねる。
- ③5~6cmの円錐型になるよう形を整え笹の葉で巻く。
- ④たこ糸で結ぶ。
- ⑤蒸し器にお湯を沸かし10~12分ほど蒸す。

柏餅



〈材料〉	
白玉粉	60g
上新粉	140g
上白糖	15g
水	180ml
こし餡	200g
柏の葉	10枚

小豆餡の入った餅を、柏の葉で包んだのが柏餅です。柏餅は江戸時代の江戸で生まれたと言われ、柏の葉は新芽が出て来るまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があります。

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに白玉粉、水を加えて混ぜ溶かす。
- ②上新粉、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ラップをかけ、600Wのレンジで1分加熱してしっかり練る。再度ラップをし2分加熱する。3回目は4分加熱する。
- ④水(分量外)にさらし濡れ布巾で包み生地をまとめる。
- ⑤生地を真ん中が薄い楕円形に伸ばす。
- ⑥餡を包み生地が冷めてから柏の葉で包んで完成。