

おいしい笑 smile

筒賀学校給食共同調理場

食育通信 No.3

平成22年7月12日

文責 亀川

食べ方は、食文化！？

6月に『朝鮮料理』給食をした際に、右の写真の食器を筒賀小のY先生が貸してくださいました。韓国に旅行に行かれた時に買われたもので、ご飯を入れる器と、はしとスプーンのセットで、10,000ウォンだったそうです。

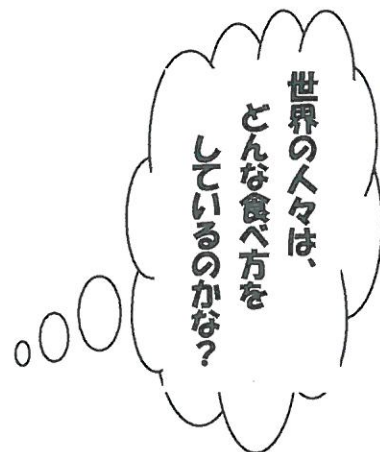
安いのかな？ 高いのかな？ 1・2年生に、「韓国では、金属のスプーンだけをつかって、混ぜながら上手に食べていたよ。」と話されていました。中国や朝鮮半島では、



はしとスプーンがセットになっていますが、日本では箸(はし)だけを使いますよね。箸一膳で色々な機能を果たしてくれますが、使いこなすには、本当は技術がいり難しいことです。箸をきちんと持ち、背筋を伸ばして、食器を手で持ち、口元まで持っていき、こぼさないように食べる！！あたりまえのこのように思いますが、これは、日本人が大切に続けてきた食事のマナーの一つです。国が違えば、食器を持つのがマナー違反だったり、手を使って食事をする国が意外にも多かったです。食事をする時に何を使い、お互い気持ちよく 楽しく食事するためには どんなルールが必要なのか。それが食事のマナーであり、各々の国が長年 培ってきた食文化だと言えるのかもかもしれませんね。

表 三大食文化圏 (資料) 本田総一郎：食と科学

食法	機能	特徴	地域	人口
手食文化圏	つかむ つまむ まぜる 運ぶ	ヒンズー教、回教圏 東南アジアでは、 厳しい手食マナーがある。 人類文化の根源。	東南アジア 中近東 アフリカ オセアニア	24 億人
箸食文化圏	はさむ つまむ まぜる 運ぶ	中国文明のなかで、火食 から発生。中国や朝鮮で は箸と匙がセット。 日本では箸だけ。	日本・ 中国・ 朝鮮半島 ベトナム	15.5 億人
ナイフ・ フォーク・ スプーン食 文化圏	切る 刺す すくう 運ぶ	17世紀フランス宮廷料理 のなかで確立。 パンは手で食べる。	ヨーロッパ 旧ソ連 北アメリカ 南アメリカ オーストラリア	15.5 億人



裏面の正解

- ①半月切り ②いちょう切り ③拍子(木)切り

♡♡♡ ディスカバ discover(発見する) 調理員さん ♡♡♡



給食で“冷麺”を出した日のことです。調理員さんが「さあーめん取りがんばろう！」と言われ、となりにいた私は、「えっ？今日 面取り(煮崩れないように野菜の角を丸く切り落とすこと。)する料理あったかなあ・・・。」と不思議に思っていたら。実は、中華麺を一食ごとに取り分ける作業のことでした。こうしてあると給食当番さんは、とても配りやすいですね。皿に盛り、すこしほぐしている気のきいた当番さんの姿もありました。

料理の本から・・・

男子ごはんの本★その1・その2

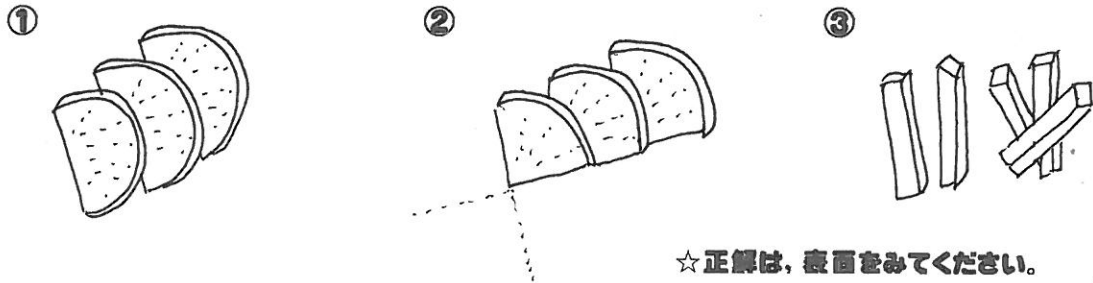
☆ / 国分太一・ケンタロウ 著

最近、男性が書いた料理本が増えていますよね。その中でも小林ケンタロウさんは、『バスタを作れる男性はカッコいい!』と思わせるようになった、第一人者だと思っています。彼の母親である、小林カツ代さんもまた料理研究家で、焼き菓子や弁当の本などは高校生の頃から私にとつて、バイブルのような存在でした。カツ代さん本と同様に、書店に新しいのがならぶ度にチェックしてきましたが、ケンタロウさんの料理は、カジュアルでダイナミックでありながら、料理の基本やおいしさの秘訣を心得ており、簡単で見ただ目にも独特のセンスのよさがうかがえます。美大出身のなせる技かなあ…。

『男子ごはんの本』は、同名のテレビ番組のレシピ本なので、見た事がある人はたくさんいると思います。料理が上手すぎない国分さんの自由な発想で進行され、型にはまった料理番組にはない自然で、料理を楽しむながら作っている空気感がとても新鮮だと感じます。「やっぱりゴーヤって、すごいフォルム(形相)してますよね。」と言つて、カメラがゴーヤのアップを撮るんですから…。

大学生を中心とする一人暮らしの男性で料理をする人が増えているそうです。いつの日か給食の味を再現してもらえようように、日夜レシピの研究をしなければ!と思っています。(笑)

基本の切り方 わかりますか?



☆正解は、表面をみてください。

作ってみませんか?

“ラビゴット”とは、フランス語で“元気になる”とか“元気を回復させる”という意味があります。見た目もとても鮮やかで、中学校の先生が連絡帳に「ぜひ作ってみたいです!」と書いておられたので載せてみました。

魚のラビゴットソースかけ

夏野菜たっぷりです!!



【材料・分量】

- 魚の切り身・・・ 5切
- 塩・こしょう・白ワイン
- 小麦粉・卵・パン粉・・・ 適
- 揚げ油・・・ 適
- きゅうり・・・ 小1本
- トマト・・・ 小1個
- 黄パプリカ・・・ 1/2個
- 紫たまねぎ・・・ 1/4個
- さとう・・・ 大さじ1
- 塩・こしょう・・・ 適
- 酢・・・ 大さじ2

【作り方】

- ① 野菜は小さめにサイコロに切る。
- ② 調味料を合わせ、①とあえ冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 魚は、塩・こしょう・白ワイン(酒)で臭みをとおり、衣をつけて、揚げる。
- ④ 皿に、魚をならべ、②のソースをかける。

※ 魚は、タラ・メンタイなどの白身魚もおいしいですし、イワシやアジ、鮭などもおいしいです。

※ 酢を少し減らして、レモン果汁を加えてもいいです。