

食育だより 特別号⑤

休校だから食育を④

こんかい 今回のテーマ「グリーンピース」

「グリーンピース」は毎年5月になるとが収穫の時期になります。昨年は四小の1・2年生の人にグリーンピースの皮むきをしてもらい、給食に出しました。今年は残念ながらできなくなりました。今年はおうちでチャレンジしてほしいです。

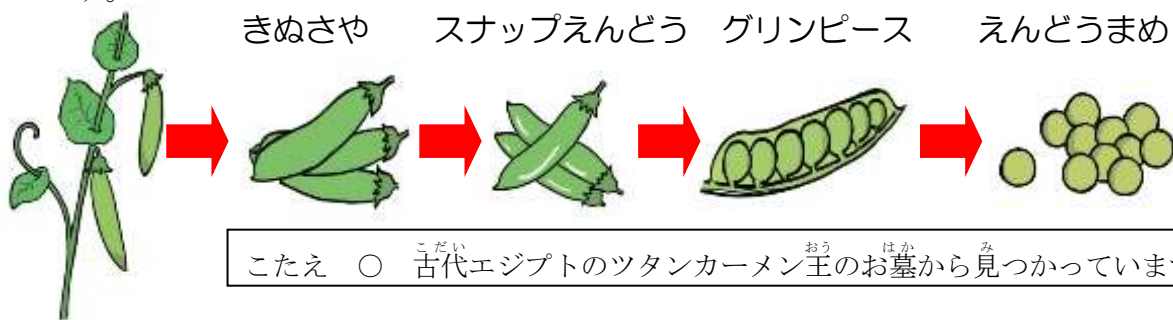


グリーンピースクイズ

グリーンピースが完熟するとえんどう豆になります。昔から世界中で食べられていたので、王様のお墓の中から出てきた。○か×か。



★さやえんどうは花が散ると、緑色のさやができます。若いさやが「きぬさや」、小さな豆ができ、さやごと食べるスナップえんどう、緑色の豆がグリーンピースになります。畑でグリーンピースをさらに成長させると、やがてさやが開いて、中から熟した豆ができます。これがえんどう豆です。甘く煮たのが「うぐいす豆」です。



～グリーンピースごはん～



毎年給食に出てくる「グリーンピースごはん」の作り方です。おうちでチャレンジしてみましょう。冷凍のグリーンピースでもできますが、生のグリーンピースを使ったくせがなく食べやすいです。給食で出したレシピが下記のとおりです。

材料 (ごはん2合分)

米 2合 グリーンピース 30g 塩 1g 酒 少々

グリーンピースが青臭くて苦手だという声があります。そこで今回は臭みを減らすために工夫してみました。

材料 (ごはん2合分)

米 2合 グリーンピース 30g
バター 10g こいくちしょうゆ 小さじ1

①ごはんを炊く。



②お湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、グリーンピースをゆでる。
*きれいな緑色になります。



③フライパンにバターを溶かし、②のグリーンピースを炒め、しょうゆを加える。



④炊きあがったごはん③を入れて混ぜる。



*バターの香りがするごはんです。