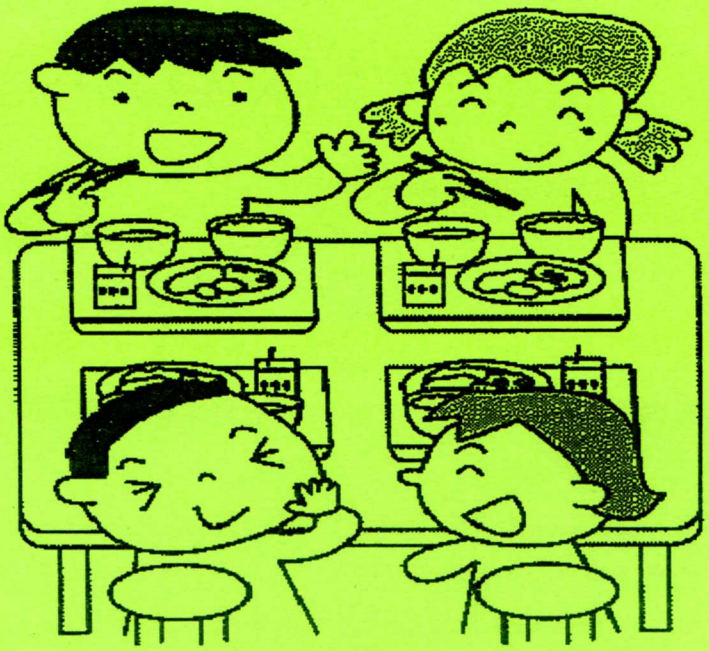
（案）

平成22年度
食育研究指定地区報告会

～食育シンポジウム～



○日時：平成23年6月23日（木）午後2時～4時20分

○場所：深川江戸資料館　小劇場

江東区教育委員会

☆☆☆☆☆プログラム☆☆☆☆☆☆

1　開会あいさつ　　江東区教育委員会次長　　梅田　幸司

2　江東区教育委員会事業報告　　江東区教育委員会　学校給食指導担当

3　栄養教諭による平成２２年度「食に関する指導研究報告」
第五砂町小学校栄養教諭　　銭元　真規江

4　小中学校の実践事例発表　『江東区由来の伝統野菜等』

①「亀 戸 大 根 」　　第二亀戸小学校校長　　田中　孝宏

②「江東区由来の伝統野菜から学ぶ～指導の実践」
深川第二中学校栄養職員　　金子貴美子
深川第三中学校栄養職員　　小山　敬子

③「発酵食品を活用した食育の実践」みそ造り
深川第五中学校栄養職員　　森田外茂子
第四砂町中学校栄養職員　　塩入　増子

5　特別講演　『東京の野菜を知る』　江戸東京・伝統野菜研究会　代表　大竹（おおたけ）　道茂（みちしげ）

東京農業大学をご卒業、JA 東京中央会で平成元年より江戸東京野菜の復活に取り組まれ、平成９年には江戸東京農業の説明板 50 本を都内に設置。江戸東京野菜のコンシェルジュを自認。「食と農の応援団」(農文協)団員、江戸東京野菜普及推進連絡協議会(築地)顧問、野菜の学校(NPO 野菜と文化のフォーラム)顧問、㈱コープサービス・派遣講師、フードマイレージディレクター、農政ジャーナリストの会会員等務めている。著書に「江戸東京野菜」物語編、図鑑編。ブログ「大竹道茂の江戸東京野菜ネット」と「江戸東京野菜通信」で情報を発信中。

【ロビー展示】（予定）
- ○ 平成２２年度食育標語入賞者
- ○ おいしいメニューコンクール平成２２年度入賞者
- ○ 江東区由来伝統野菜
- ○ 江東区郷土料理「深川めし」

郷土料理＜深川めし＞

＜由　来＞

むかし現在の深川地域（東京都江東区）一帯が海であった頃、あさりがたくさんとれていた。深川はあさりの本場だったので、あさりを「深川」とも呼んだといわれている。

「深川めし」とは、そのあさりのむき身を炊き込んだご飯のことである。また、あさりのむき身とねぎをみそで煮た汁を貝とともにご飯の上からかけることもあり、一膳飯で庶民的な食べ物とされていた。

あさりは比較的高価な食品なので学校給食に登場するのは、1年に1回程度である。

材　料	分量 g
①米	75
②麦	5
③ごぼう　（ささがき）	10
④にんじん　（千切り）	10
⑤あさり（水煮）	25
⑥しょうが　（すりおろす）	0.8
⑦（冷）グリンピース	5
⑧うすくちしょうゆ	4
⑨塩	3
⑩水（煮汁共）	96
⑪油	1
⑫酒	2
⑬砂糖	1
⑭こいくちしょうゆ	4

下処理

○あさりをしょうが、酒につけておく。

作り方

① 油を熱し、ごぼう、人参を炒め、あさりを加え、砂糖、しょうゆを入れ味がしみこむまで煮る。

② グリンピースを入れて仕上げ、具と煮汁に分ける。

③ 酒、うすくちしょうゆ、塩、煮汁を入れてご飯を炊く。

④ ③のご飯と②の具をさっくりと混ぜ合わせてしあげる。

〈手順〉

具⑪→③→④→⑤→⑬→⑭→⑦

ご飯①→②→⑫→⑨→⑧→⑩

＜アサリについて　＞

砂浜で貝を「漁（あさ）る」ようにとったことがその名前の由来で、日本で一番多く食べられている貝である。春の彼岸から5月にかけて、水がぬるむとうまみたっぷりに身が肥えおいしくなり、大潮の頃は絶好の潮干狩り日和となる。冬から春先にかけては輸入物が主体となるが、海苔漁の終わり春になれば「江戸前」の出番、木更津・船橋など東京湾ものに切り替わる。

ビタミンB群、鉄、カルシウムの他、鶏卵並のたんぱく質が含まれ、骨を丈夫にし、貧血予防や口内炎等粘膜の病気などに効果がある。

＜参考資料＞

たべもの歳時記　東京農林統計協会発行

伝承写真館日本の食文化「首都圏」　農文協編

家庭でもできる東京の野菜を使ったメニュー

〔料理名〕食品名	中学年1人分量 g		下準備	作り方
〔かき揚げ(あしたば)〕		【４人分量】		
揚げ油	6	適量		①材料に小麦粉を入れる。
干し桜えび	2.5	10ｇ		②卵、塩、水（冷水）を合わせる。
いか	15	60ｇ		③①に②を加える。水を入れすぎないように
たまねぎ	20	80ｇ	薄切り	加減しながら加える。
あしたば	4	20ｇ	２cmに切る	④1人分ずつ、形を整えて丁寧に油で揚げる。
にんじん	7	30ｇ	千切り	
小麦粉	14	1/2ｶｯﾌﾟ強		
卵	0.4	少々（小さじ1）	割りほぐす	
塩	0.1	少々		
水	11	50ml位		
〔小松菜の米粉蒸しパン〕		【10人分量】		
米粉	8	80ｇ		①小麦粉、Ｂ・Ｐをふるう。
ＢＰ	0.4	4ｇ		②小松菜は茹でてざく切りにし牛乳の一部を
砂糖	5	50ｇ		加えミキサーにかける。
卵	4	40ｇ	割りほぐす	③卵、砂糖、牛乳、塩を入れよく混ぜ、②と
サラダ油	0.5	5ｇ		①とレモン汁を加え、溶かしバターとサラ
バター	0.3	3ｇ	溶かす	ダ油も加える。
牛乳	5	50ｇ		④カップに分け入れ、強火の蒸し器で16分ほ
バニラエッセンス	少々	2滴		ど蒸す。
小松菜(葉先のみ)	3.5	35ｇ		
レモン汁	1	10ｇ		
塩	少々	少々		
〔あしたば白玉ポンチ〕		【6人分量】		
白玉粉	15	90ｇ		①白玉粉、絹ごし豆腐、粉末あしたばをよく混
絹ごし豆腐	15	90ｇ		ぜる。固さを水で調節する。
粉末あしたば	0.2	1.2ｇ	缶汁をきる	②丸めて沸騰した湯でゆでて水にとる。
水			缶汁をきる	③水、砂糖を加熱し、シロップを作り、冷めた
(シロップ)			缶汁をきる	らレモン汁、必要に応じて氷を加える。
湯	30	180cc	1cmの輪切り	④②の白玉だんご、くだものを③のシロップと
砂糖	8	48ｇ		混ぜる。
レモン汁	0.7ｇ	42ｇ		
みかん缶	15	90ｇ	食べやすい大きさ	
パイン缶	15	90ｇ	食べやすい大きさ	
黄桃缶	15	90ｇ	食べやすい大きさ	