



ひまわり通信



2014年度 11月 8号

急に寒さが増し、お父さん・お母さん・お子さまの体調はいかがでしょう。風邪などを引いてないでしょうか。この時期に薄着の習慣をみにつけると、風邪をひかない元気な子にそだちます。子どもは大人よりも体温が高いので、洋服の目安は「大人よりも一枚すくなく」を合言葉に！！丈夫なからだづくりをめざしていきましょう。

秋の夜長にだまこ汁を作って食べよう♪

ひまわり保育園で定番となっている“だまこ汁”。きりたんぼで有名な秋田県の郷土料理です。きりたんぼ鍋とだまこ汁は、材料・調理方法は同じです。

では、何が違うのでしょうか？ 違いは‘ご飯の丸めかた’だけ。

きりたんぼは軽くついたご飯を串に巻きつけ、囲炉裏でこんがり焼いたもの。しかし、囲炉裏がなくなり、手作りが難しくなりました。そこで考案されたのが、“だまこ”です。

現在はきりたんぼは「来客用」でオモテの料理、だまこは「家庭用」の内々の料理になったようです。

〈だまこ汁〉 玉っこ…だまっこ…だまこ汁
呼び方の中にも昔から伝わる温かさがあり、その温かさも
“郷土料理”の一部なんですね。



【材料】

ごはん・鶏肉・ごぼう・しめじ・ほうれん草・長ネギ・塩・しょうゆ・みりん

【作り方】

- 1、鶏肉は食べやすい大きさに切り、だし汁に入れて煮る。
- 2、ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらして鍋に加えて煮る。
(お子さんが食べる時は、ごぼうを別の鍋で煮ておくとよいです。時間の短縮にもなりますね。)
- 3、ほうれん草はサッと茹で、食べやすく刻んでおく。
- 4、炊き上がったごはんを温かいうちにしゃもじやすりこぎで塩水につけながら丸める。
- 5、鍋に調味料を入れて味を整え、2・3・4の具を入れて煮込む。

保育園にいつでも遊びに来てくださいね。

大崎ひまわり保育園 03-3945-7600 担当：石上