

今年最後の食育を飾るのは 長野県を代表する郷土料理です。

山形村特産の「ながいも」を使った「いも汁」と、

冬限定、木曽特有の「すんき漬」を使った「すんき汁」です。

Q すんき漬は、木曽地方、冬限定の漬物で、全国的に有名です。

「すんき」が生まれた経過を学びましょう。

その昔、漬け物は、冬の貴重な(保存食とビタミン)補給食だった。

しかし、木曽地方では、(「米は貸しても塩は貸すな 」)と言われるほど塩が貴重だった。

そこで、貴重な塩を使わずに、果樹の実(ヤマブドウ等)を発酵させた(乳酸菌)を利用したのがすんき漬けである。

山深い木曽地方ならではの(知恵)から生まれた冬の食品なのです。

木曽に遊びに行ったときには、すんき蕎麦、すんき汁を是非食べてみてください。

「米は貸しても塩は貸すな 」 乳酸菌 保存食とビタミン 知恵

今日のすんきは、給食の奥原先生自家製です。 さて、あなたはこの摩訶不思議な味のとりこになるか？！

Q ながいもは日本特有の野菜で、このあたりでは、「山形村のながいも」が有名ですね。

今回は、空欄を下から選び、いも汁を作ってみましょう！

材料 長いも(400g) 卵(1個) 酒(おちょこ1パイ)
つゆの素(原液 おたま1パイ強) 青のり(適量)

作り方

1. (長いも) の皮をむき、すりおろす
2. (卵) をいれて、20回以上よく混ぜる
3. 酒を入れてまた20回以上混ぜる
4. つゆの素を数回に分けて(味)を見ながら入れ混ぜる。
全て混ぜたら、さらに空気を入れるように(200)回くらい混ぜる
(混ぜれば混ぜるほどフンワリと美味しく出来あがります！)
5. (熱々ごはん) にかけて、青のりをちらして、がつつり食べる！

長いも 味 熱々ごはん 卵 20

栄養豊富なので、風邪や体調不良の時には、愛する人に作ってあげてほしい！！



今日のいも汁は、保健室櫻井提供の、山形産「なが芋」です。