

食のカレンダー

2024年9月
のげやまようちえん

9 September

- 1日/キウイの日
「9と1」のごろ合わせから。
- 6日/クロマメの日
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイクワレダイコン)」の形になりますね。

□タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。
根気よく育ててください。



人気のゴウヤケーキ！

ぜひ、作ってみてください！



【ゴーヤ】（ニガウリ レイシ）

近年は暑さをしのぐため、日よけとしてグリーンカーテンのように作る家庭が増えています。

ゴーヤは日本に伝わったのは江戸時代と言われ、九州や沖縄で栽培が始まりました。

ゴーヤの苦味は「モモルデシン」という成分で、とても身体に良いようです。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。暑い夏にぴったりの野菜ですね。



ゴウヤクッキング～パンケーキ～

年長ゆり組さん
みんなでパンケーキ作り。
自分で食べる分は自分で焼いて、
仕上げは粉砂糖…



とっても美味しく
できました…

ゴウヤのケーキ

ホットケーキの粉	150 g	砂糖	50 g
溶かしバター	50g	牛乳	70 cc
卵	1 個	ゴウヤ	60 cc

- ①砂糖と卵、牛乳を入れてよく混ぜます。
- ②①に粉を入れてよく混ぜます。
- ③そこにバター、種をとった生のゴウヤをすった汁を入れます。
- ④型にいれてその上に輪切りのゴウヤをのせ、オーブン 160° で 40 分くらい様子を見ながら焼いてください。

ゴウヤの佃煮

しょうゆ 50 c c 酢 40 c c 砂糖 80~100 g (味見をしてお好みで)

- ① ゴウヤは、半分に切ってスプーンでわたと種をとって薄切りにします。
- ② 沸騰したお湯に塩を少々入れてさっとゆがきます。
- ③ ②の水分をとって、煮たてた調味料に入れて煮ます。
- ④ 煮詰めたら(汁がたりなかったら調整してください) 最後にかつお節やゴマを入れてできあがり。
ご飯に混ぜておにぎりを作ったり、とてもおいしいです

