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



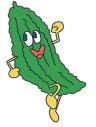
- ●15日/ヒジキの日
- 栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか?
- ●18日/かいわれ大根の日

「18」の1を横に倒すと、「一8(カイワレダイコン)」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】 (二ガウリ 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 $150\,\mathrm{g}$ 砂糖 $50\,\mathrm{g}$ 溶かしバター $50\,\mathrm{g}$ 牛乳 $70\,\mathrm{cc}$ 卵 $1\,\mathrm{fd}$ ゴウヤ $60\,\mathrm{cc}$

- 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



