

食のカレンダー

2025年8.9月
のげやまようちえん



【とうもろこし】玉蜀黍

絹糸の1本1本はとうもろこしの1粒1粒とつながっているの、「ひげと粒の数は同じ」ということです。

雄花が花粉を飛ばし終わってから雌花が咲くため、ひとつの株だけでは受粉ができません。株が多いほど受粉しやすくなるため、密集していた方がいいようです。

1本のとうもろこしの下の方に1本のベビーコーンができるそうです。ベビーコーンが収穫できるのは短いとのこと、今年はずっともかわいいベビーコーンができていて、谷さんが収穫してくれました…今年は夏休み前にみんな収穫。年中くるみ組さんが皮をむいてくれました。売っているものみたいに甘いとうもろこしでした…

今年のとうもろこし… 大成功！
売っているものみたいでした…



【スイカ】

果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。むくみが気になる人に有効です。腎臓病予防や夏バテ防止に効果があります。



小玉すいか 3つ

ぶら下げて育てていたのをご存じですね。残念ながら強風の時に一つ落ちてしまいました。けれども、残りの2つは育て、収穫。小さく切って全員で食べられました。とっても甘くておいしかったです…



【ゴウヤ】（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。

ゴウ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。

ゴウヤの苦味は「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。



「苦い」という味

「苦い…苦味」は基本の味の一つ。「苦虫をつぶしたよう」などの言葉の語源にもなっています。ブラックコーヒー、魚介類のわたなどの内臓料理、渋茶なども苦いですね。

これなら食べられる！ゴウヤレシピ…

嬉しいお話… 本町小学校の5年生。「夏野菜を育てる」という話し合いで「ゴウヤ」を育てたい。」と。グループの他のみんなからは、反対？があったようですが、野毛山出身の R さんは、ゴウヤケーキにしたら美味しいんだよ…と言ったそう。幼稚園で食べた味を覚えていてくれたんですね。そして今、学校でゴウヤを育てているそうです。嬉しいお話でした。大きく育てみんなでおいしく食べられるといいですね…

No.1 人気のゴウヤケーキ！

ぜひ、作ってみてください！



ゴウヤのケーキ

ホットケーキミックス	150 g	砂糖	50 g
溶かしバター	50g	牛乳	70 cc
卵	1 個	ゴウヤ（すったもの）	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。

No.2 ゴウヤの佃煮

ゴウヤの佃煮

ゴウヤ 2本くらい しょうゆ 50cc 酢 40cc 砂糖 80～100g (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、カレーライスの横に…とてもおいしいです



簡単チャンプルーにも 挑戦してみて…

簡単！ゴウヤチャンプルー

ゴウヤ 1本 豚バラ肉 100g

木綿豆腐 半分位

味噌 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1/2

味つけはお好みで調整してください…

ラー油少々いれても美味しい！

- 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て、沸騰したお湯に塩を少々入れてさっとゆでておきます。
- ② 豚肉をいためて合わせておいた調味料をいれます。
- ③ 火をとめて、ゴウヤ、木綿豆腐を崩してまぜて出来上がり！ 簡単！

こどもといっしょに ゴウヤパンケーキ

ここの何年か年長組の子どもたちと一緒に作っています！

ホットケーキミックス 150g ゴウヤ小 1本
卵 1個 牛乳100cc

- ① ゴウヤは種をとってすりおろしておく。
- ② ボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜてからホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
- ③ そこにすりおろしたゴウヤを入れて混ぜる。
→色がとってもきれいになります。
- ④ ホットプレートで両面焼いて、仕上げは粉砂糖！粉砂糖かける時は、茶こしでかけてね…