

バター香る

🍷 秋鮭としめじの炊き込みご飯 🍷

〈材料〉2人前

- ・米 1合 ☆醤油 大1/2
- ・鮭 75g ☆みりん 大1/2
- ・しめじ 50g ☆料理酒 大1/2
- ・料理酒 大1/2 ☆ほんだし 小1/2
- ・水 適量 有塩バター 10g



- ①米は洗い、30分以上浸水させ水気を切っておく。
- ②しめじは手で一口大にほぐす。
- ③耐熱容器に鮭・酒を入れてラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱。
- ④粗熱が取れたら皮と骨を取り除く。
- ⑤炊飯窯に米・☆を入れ、水を2合の目盛りまで入れ、①③を乗せて加熱。
- ⑥炊き上がったらバターを入れてさっくりと混ぜる。
- ⑦茶碗によそい、お好みで小ねぎを散らして完成！

🍷 かぼちゃのバターハニーステー 🍷

〈材料〉2人前

- ・かぼちゃ 300g ☆粉チーズ 大1.5
- ・有塩バター 20g ☆塩胡椒 適量
- ・はちみつ 大1 ・パセリ 適量



- ①かぼちゃの種とワタを取り除いておく。
- ②かぼちゃは丸ごとラップで包み、500Wのレンジで2分加熱。粗熱を取り、皮付きのまま1cm幅に切り、さらに3等分に切る。
- ③フライパンにバター・はちみつを入れて中火で熱する。バターが溶けたら②を加えて炒める。
- ④かぼちゃに焼き色がついたら☆を加えて、中火でさっと炒め火からおろす。
- ⑤器に盛り付け、パセリを散らして完成！

🍷 鮭とほうれん草のポテトグラタン 🍷

〈材料〉2人前

- ・じゃがいも 2個 ・薄力粉 15g
- ・玉葱 1/2個 ・牛乳 200ml
- ・ほうれん草 100g ・塩 少々
- ・鮭 1切れ ・ピザ用チーズ 50g
- ・有塩バター(鮭を焼く用) 5g ・パセリ 適量
- ・有塩バター 10g ・黒故障 適量



- ①オーブンは200℃に予熱しておく。
 - ②玉ねぎは薄切りにする。
 - ③じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、5mm幅に切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wのレンジで3分程度加熱。
 - ④鍋のお湯が沸騰したらほうれん草を入れて1分程茹で、流水で洗い、水気を絞る。根元を切り落として3cm幅に切る。
 - ⑤中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、鮭の両面を焼く。
 - ⑥火が通ったら一度取り出し、軽くほぐして皮と骨を取り除く。
 - ⑦中火で熱したフライパンにバターと②を入れて炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加えてさらに炒める。
 - ⑧粉っぽさがなくなったら牛乳を加えて混ぜ合わせながら中火で熱する。とろみがついたら塩で味を調べ、④⑥を加えて混ぜ合わせ、火からおろす。
 - ⑨耐熱皿に⑧・③・チーズの順に入れる。
 - ⑩200℃のオーブンで15分程度焼く。
- チーズに焼き色がついたら黒故障とパセリを散らして完成！



9月 給食だより



プール遊びやスイカ割りなどいろいろな体験を楽しんだ夏が終わりに近づき、だんだんと秋の訪れを感じる季節となりました。
夏の思い出とともに、なんだか一回り大きくなったような、たくましくなった姿で、今月も元気に遊んでご飯をモリモリ食べる姿を、見せてくださいね♪

令和4年9月
作成者 塚本

🌕 十五夜 🌕

そもそも十五夜とは旧暦の8月15日ですが、新暦では毎年9月中旬から10月の間に迎えます。
秋のちょうど真ん中に当たる8月15日は中秋の名月と呼ばれ、古くから月見が楽しまれてきました。

Q.なぜ団子をお供えするの？

米の粉で満月に見立てた団子を作り、米が無事に収穫できたことに感謝しながら、次の年の豊作を祈願してお供えをしていました。
当時は月が信仰の対象とされ、月の神様である月読命(つくよみのみこと)が豊耕の神様であったこともお供えの理由とされています。

🌕 まんまるお月見団子 🌕

〈材料〉15個分

- ・上新粉(団子粉) 150g
- ・お湯 約150ml



- ①ボウルに上新粉を入れ、お湯を2~3回に分けて回しかけながらよく練る。
- ②耳たぶ程度の固さになったら、15等分にして丸める。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、団子を入れて茹でる。
- ④3分程度茹でて浮き上がってきたら、お湯を切り冷水にさらす。
- ⑤水気をしっかり切り、器に盛りつけて完成。

🌕 かぼちゃのお月見団子 🌕

〈材料〉15個分

- ・白玉粉 150g
- ・絹豆腐 60g
- ・かぼちゃ(皮なし) 90g



- ※豆腐の量はかぼちゃの水分により加減する
- ①かぼちゃはレンジで柔らかくなるまで加熱して皮をとり、フォークなどで潰す。
 - ②ボウルに白玉粉・かぼちゃを入れてよくこねる。
 - ③絹豆腐を少しずつ入れながらこねて、耳たぶくらいの柔らかさにする。
 - ④15個に分けて丸め、沸騰したお湯で茹でる。
 - ⑤団子が浮いてきてからさらに2分くらい茹で、冷水にとる。
 - ⑥冷めたらざるにあげ、水気を切る。

～ お月見団子のお供え方法 ～

・ 使う台や並べ方 ・

月見団子は、正式には「三方」という台にお供えします。三方は神様へのお供え物を乗せる器です。三方がない場合は、普通のお皿などを利用して構いません。三方などの器に半紙など白い紙を敷き、団子を並べます。団子の数は十五にちなみ、15個作ってお供えするのが一般的です。15個を簡略化して5個にしても良いです。

・ ピラミッド型に積み上げる理由 ・

一番上を天に向けてすることで収穫の感謝や祈願を月まで届けるというのが理由です。

・ 飾る場所 ・

窓辺など月が良く見える場所です。月の神様の依り代として、ススキも一緒に飾ります。