

食育レシピ

～郷土料理を味わう～

第3弾 【納豆汁】なっとうじる

寒い冬に食べたくなる納豆汁。家庭ごとに具材が違う場合も。どんな材料を入れるか話題にしてみるのもおもしろいかもしれません。そんな親しみのある納豆汁を食べて、家族みんなであつたまりましょう！

◆ 材料 5人分 ◆

- いもがら……2本
- うどん……100g
- ぜんまい……5本
- なめこ……1袋(100g)
- 油揚げ……2枚
- 板こんにゃく……3分の1枚
- 木綿豆腐……4分の1丁
- 納豆……100g
- だし汁……カップ5杯
- みそ……70g
- 干しそ葉……少々
- 刻みねぎ……少々
- ◎お好みで大根、人参、里いも等。

◆ 作り方 ◆

- ①いもがらはぬるま湯に浸けて戻し、もんで柔らかくし、水気を切って1cmくらいに切る。
- ②うどん、ぜんまいは3cmくらいに切る。なめこはさっと水洗いし、ザルにあげておく。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1.5cmくらいのさいのめに切る。
- ④板こんにゃくは1.5cmくらいのさいのめに切り、下茹でする。
- ⑤豆腐は1.5cmくらいのさいのめに切る。
- ⑥納豆をすり鉢で形がなくなるまでよくする。
- ⑦鍋にだし汁、いもがら、うどん、ぜんまい、なめこ、油揚げ、板こんにゃくを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧納豆にだし汁を加えてのばし、鍋に加える。
- ⑨豆腐、みそを加えて味をととのえ、火を止める。納豆を入れてから煮立たせないよう注意！香りがなくなってしまうため。
- ⑩お椀に盛り、もんだ干しその葉と刻みねぎをのせて、できあがり。



【言い伝え】正月をはじめ、寒い地方のおもてなし料理、精進などの汁物としてぜひ残したい一品。納豆をつぶして出るとろみが汁を冷めにくくしているので、寒い冬の料理として喜んで食べられています。

たんぱく質に乏しい内陸地方は大豆をいろいろ活用してきました。その中でも納豆は、大豆の消化があまりよくないという欠点を補う食材です。また、冬の間は野菜不足になるため、保存してある山菜、豆腐、油揚げを入れて栄養を補給したのです。

参考:「尾花沢地方の行事食」「食の記憶 あすだす①」

Jump はばだけ 中学生

汐竜さんは数学が得意で、家でもインターネットで数学の公式を調べるほど大好き。教科書に載っている公式を見つけた人はどうやってこの解き方を見つけたのか調べて、謎が解けた時、数学っておもしろいなと思うそうです。最近、1から無量大数までの数字について、0の数が増えるにつれて単位が変わっていくのはなぜか考えているそうです。福原中が独自に行っているマス検(数学の問題を解く検定)では、お兄さんの教科書を借りて調べたり先生に質問したりしながら学習を進め、中学2年レベルの3級を取得しました。

将来は数学の知識を生かして大工さんになりたいそうです。広すぎず狭すぎず、お母さんの好きな木目調の家で、アイランドキッチンを用意、家族みんなの1人部屋スペースがある家を両親にプレゼントしたいと熱く語る汐竜さん。立派な大工さんになって両親に恩返しするために、今日もストイックに勉強に取り組みます！



日本に三角形の建物があまりない理由を考察中…



ストイック数学博士

福原中学校1年 榎本 汐竜さん (袋获3)

ACCESS My Class アクセス マイクラス

福原小学校 6年生14人



困りごとを指差して教えて下さい！ Tell me the trouble by pointing!

Information center 観光案内所

Where is the tourist information center? 観光案内所はどこ?

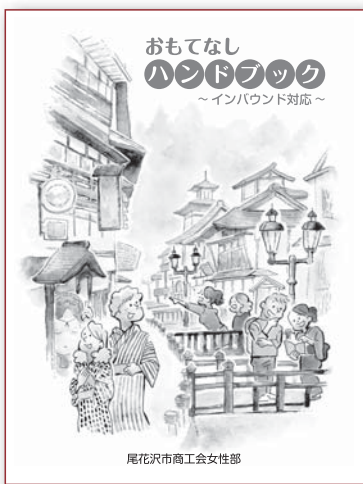
Hot spring 温泉

Where is the hot spring we can enter? 温泉に入れる場所はどこ?

▲指差しツール

して教えることができ、指差しツールのページや、英語と中国語のあいさつの言葉集が収録されています。このハンドブックを使って世界へ尾花沢の魅力を発信していきたいです。

ユウコ列伝



おもてなしハンドブックで 外国の方に尾花沢を案内しよう！ 尾花沢市商工会女性部

尾花沢市商工会女性部は、市内の事業所の女性57人が会員となり、商工業の発展と魅力ある地域づくりを目指して、様々な活動を行っています。今年度は、地域振興活動の一環として、外国人観光客の方に尾花沢を案内するための「おもてなしハンドブック」を作成しました。銀山温泉の旅館やお店、観光案内所の従業員に配布し、外国人の観光案内に役立ててもらいます。近年、銀山温泉を中心に外国人観光客の方が増えています。おもてなしハンドブックには外国人の方が「バス停はどこ？」などの困りごとをイラストを指さして教えることができ、指差しツールのページや、英語と中国語のあいさつの言葉集が収録されています。このハンドブックを使って世界へ尾花沢の魅力を発信していきたいです。

先生からのひとこと

五十嵐明子 先生 藤原 華代 先生 やさしく心の温かい14人です。何事もみんなで知恵を出し合い、協力して取り組んできました。卒業まであと少し。さらに心をついに、思い出に残る3カ月にしてくれることと思います。

「団結力はナンバーワン TEAM14」 私たちのクラスは、14人という少ない人数ですが、団結力の強いクラスです。昨年の宿泊体験学習などを通して培った団結力で、今年の運動会や学習発表会では、人任せにせず、一人ひとりがみんなのために協力して活動しました。私たちの目標は「だれとでも仲良くする」「何事にも全力で取り組む」「最後まで自ら考え行動する」です。この目標を達成するために意識して生活しています。私たちが特に頑張っていることは、学校全体のことを話し合う代表委員会です。6年生が率先して意見を提案し自分たちで学校をより良くしていきます。一人ひとりの個性があつて、とても楽しいクラスです！



福原小学校6年 渡辺 叶憂さん(西原2) 大類 夕波さん(名木沢1)