



通信 Mar.

暖かい日が続きます。今年の桜は開花が早そうです。近所の散歩でも軒先や通りに春の花を見つけられるかもしれません。探してみてください。
 個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

入試が終了しました。
 第1志望合格だった人、そうでなかった人。がんばった事に変わりはありません。すべて次の1歩につながります。



春休みは短いです。自信をもって新しい学年を迎えるために備えておきましょう。学習科目、分野を決め目標を立てて学習すると効果的です。演習や自習もたくさん利用してください。私たちがお手伝いします。

八木家の食卓

千葉県産の菜の花は、出荷時期が11月～4月、旬が1月～2月ごろです。菜の花は千葉県の県花でもあり、観賞用品種の花畑も有名です。食用として食べられている菜の花には、「和種」と「西洋種」があります。菜の花は緑黄色野菜のひとつで、β-カロテン以外にも、ビタミンC、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養が豊富に含まれている野菜です。



「菜の花とむき海老の卵炒め」

緑、ピンク、黄色と春らしい色取りの料理です。パスタに仕立ててもおいしくいただけます。菜の花:2パック、むきえび:160～200g、酒:少々、たまご:4個、塩、こしょう:少々、鶏がらスープの素:小2/3、にんにく:2片、オイスターソース:小1、サラダ油:適量 4人分

①菜の花は葉と茎にわけ、茎は2分、葉は1分茹でる。水にとって絞り、2～3センチに切る。にんにくは薄切り。②むき海老は背ワタをとり、酒少々を振る。卵を溶き、塩、こしょうを入れて混ぜる。③フライパンに油をひき、卵液を流し入れる。大きくかきまぜて、柔らかめの炒り卵を作り、いったん皿に取り出す。④油を少し足し、にんにくを入れ香りが立ったら取り出し、エビを両面焼く。⑤エビに火が通ったら、菜の花を加え、鶏がらスープ、塩、こしょうで味付けする。⑥卵を戻し入れ、オイスターソースを垂らし、さっと混ぜて皿に盛る。



3月2日八木家メニュー

文化遺産-16-和食日本人の伝統的な食文化

和食の特徴 その1:日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。**その2:**一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。**その3:**食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。**その4:**日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



青魚などを伝統食としてきた日本人は、欧米人に比べて動物性脂肪の摂取量が少ない、という特徴があります。それがいま、世界的に和食ブームを生んでいる理由ですが、これには歴史的な背景があります。肥満大国といわれたアメリカでは、カロリー

摂取比率の40%を脂質食が占めていました。肥満からくる生活習慣病などの予防として、脂質を大幅に減らして炭水化物を増やすようにとレポートされました。これにより伝統的な和食の良さが再認識されました。ところが肝心の日本では、近年、脂肪の摂りすぎという欧米化が起こっています。さらには和食のスタイルが崩されて、一汁三菜という形の日常食がおろそかになりつつあります。その結果として、いまや国を挙げて生活習慣病対策に取り組まなくてはならないという状況になっています。



世界遺産登録の本来の意図は、放っておけば消えてしまうもの、「文化を保護」することにあります。我々が出来ることは「和食文化」を意識し続けることではないでしょうか。(静岡文化芸術大学名誉教授 熊倉功夫氏インタビューより)