



食育だより



令和4年 12月号

オレンジ保育園

冬至の日はトウジンジーシューシー

今年は、12月22日が冬至の日、一年で最も夜が長くなる日です。沖縄では冬至の日に『トウジンジーシューシー』を作り、火の神や仏壇にお供えをし家族で頂くという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。シューシーとは沖縄の炊き込みご飯のこと。トウジンジーシューシーの重要な食材は、「田芋」です。田芋は親子に子芋、孫芋が連なっていることから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物として沖縄の伝統行事には欠かせない食材です。トウジンジーシューシーを食べて、元気に冬を乗り切ろう！

トウジンジーシューシー作ってみよう♪

〈材料〉

- ・米・・・・・・・・・・ 2カップ
- ・豚三枚肉（豚バラなど）・・ 150g
- ・田芋（里芋でも可）・・ 200g
- ・人参・・・・・・・・・・ 40～50g
- ・干し椎茸・・・・・・・・ 2枚
- ・かつおだし・・・・・・・・ 3カップ
- ・塩・・・・・・・・・・ 小さじ1+1/2
- ・しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1+1/2

〈作り方〉

- ①米を洗ってざるにとる。
- ②豚三枚肉は茹でて、5ミリ角に切る。
- ③人参、水に戻した干し椎茸も5ミリ角もしくは千切りにする。
- ④田芋は皮をむき、適宜に切って水につけたあと、柔らかく茹でる。
- ⑤炊飯器釜に①～④までの材料とだし、分量の調味料を加えて、普通のご飯を炊く要領で炊く。



かぼちゃのいとこ煮

【材料】4人分

- ・かぼちゃ・・ 1/4個
- ・ゆであずき（缶詰・加糖）・・ 150～200g
- ・砂糖・・ 大さじ1
- ・塩・・ 小さじ1/4
- ・しょうゆ・・ 小さじ1



【作り方】

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、水150ml、砂糖、塩を入れ、強火でひと煮立ちする。
- ③落とし蓋をし中火で5～10分煮る。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら、ゆであずき、醤油を加え3分ほど弱火で煮る。