

# 1月 30日 (木) 今日の盛り付け

大皿：いかの香味焼き  
大根と人参のなます

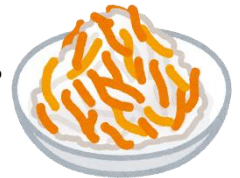
大碗：ごはん  
鉄火みそ

小碗：筑前煮

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食給食です。



### なます

なますは、細く（または薄く）切った食材を、甘酢などの合わせ酢に浸して味付けした料理のことです。なますには二種類の漢字があり、月（にくづき）の方の「膾」は肉を具材に使った場合で、魚（さかなへん）の方の「鱠」は魚介類を使って作る時に用います。今日の給食のような、肉や魚を使わない場合は「精進膾」と呼びます。

なますは古くからある料理の一つで、平安時代中期に作られた辞書「和名類聚抄」にも、生の身を食べる料理として記述されています。現在のように酢で和えた料理ではなく、生の肉や魚を細く切った料理で、肉や魚、野菜などが入った温かい汁料理「あつもの」と対になる「うすもの」と呼ばれた料理でした。

「細く切った肉や魚の身と調味料を合わせた料理」から次第に変化し、江戸時代の頃には「煎り酒」で調味した料理となり、それから現在のような大根やにんじんといった野菜や柿などの果物を細く切り酢などを加えた料理に変わっていききました。

大根とにんじんで作ったなますは紅白なますとも呼ばれ、正月の時期にも食べられるようになりました。食感もよく、甘酢でさっぱりと食べられる料理です。よく味わって食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)