★☆★☆★☆★☆★☆★☆ ４月　郷土料理 ★☆★☆★☆★☆★☆★☆

栃木県

今月の郷土料理は、「栃木県」です。今日の給食には、「ゆばたま汁」が登場します。

問題：ゆばは大豆からできています。どのようにしてできているでしょうか。

① 乾燥させる

② 凍らす

③ 煮る

答えは　③の「煮る」です。

今日の汁物の中には、ゆばが入っています。大豆を蒸して絞った豆乳を鍋に入れて火にかけると、上に膜ができます。これをすくい上げたものが「ゆば」です。ゆばは、しょうゆをかけて食べることが多いですが、給食ではゆばをかきたま汁に入れてみました。他にも、今日の和え物に入っているかんぴょうは栃木県が全国第１位の生産量です。かんぴょうは「夕顔」の実を機械で長いひも状にむき、さおにかけて干して作ります。噛み応えのあるかんぴょうはしっかり噛んで食べましょう。栃木県の食文化を知って、今日の給食もおいしくいただきましょう。

ゆばは、大豆からできているから体を作ってくれるたんぱく質やお肌をきれいにしてくれるイソフラボンが多く入っているよ！