



“きんぴらごぼう”を食べると、力もちになれるかも!?

ごぼうやにんじんを千切りにし、醤油やみりん、砂糖の甘じょっぱい味付けで炒めものを“きんぴら”といいます。特にきんぴらごぼうが有名ですね。さて、“きんぴら”という名前の由来はご存知でしょうか。



人形演劇で大人気! “怪力” 坂田金平!!



江戸時代のきんぴらごぼうは太い!

答えは、金太郎さんの息子、【金平(きんぴら)さん】が由来です。江戸時代の人形演劇(浄瑠璃)に登場する金平さんは怪力で勇敢! 大人気だったそうです。その人気にあやかり、いろいろなものに“きんぴら”という名前が使われるようになりました。中でも、ごぼうのきんぴらは、しっかりとした歯ごたえや唐辛子のピリ辛さが、金平さんのイメージにぴったり合った為、現代まで『きんぴら』という料理名が残りました。

金太郎さん、金平さんはどんな人?

クマの背中に乗り、相撲が強いイメージの金太郎さん。昔話の人物...ですが、実在していました。その名も“坂田金時”。源頼光という平安時代の武将の四天王の1人となり、仲間と共に、大江山の酒呑童子という鬼や土蜘蛛を退治しました。一方、金平さんは江戸時代に書かれた物語の主人公。残念ながら実在はしていませんが、金太郎さん譲りの無邪気で豪快な性格で、世にも稀な力持ちでした。源頼光亡き平安の世で、四天王の子どもたちと力を合わせ、妖怪たちに勇敢に立ち向かいました。特に大ムカデとの戦いが人気だったそうです。



源頼光、坂田金時 VS 酒呑童子

ごぼうを食べるのは日本だけ!?

私達は、ごぼうの豊かな香りとシャキシャキとした食感を好みますが、日本以外の国では、木の根を食べているように思われるそうです。江戸幕末にドイツ人医師シーボルトがオランダに持ち帰ったものの、残念ながら普及しなかったという話もあります。

ごぼうの旬は11月から12月です。ごぼうを選ぶ時のポイントは、

- ①できるだけまっすぐに伸びているもの
- ②根元から先端までの太さが均一なもの
- ③中ぐらいの太さのもの
- ④亀裂が入っていないもの



金平 VS 三つ目の妖怪

皮をむかない! 水にさらさない!

ごぼうの皮にはポリフェノールの一種で血糖値の上昇を防ぐ『クロロゲン酸』という栄養がたくさん含まれています。また、風味も旨味も皮の部分に集中しているので、出来るだけ皮をむかず、やわらかめのスポンジやクシュッとさせたアルミホイルで軽くこする程度にしましょう。また、アク抜きのために水にさらすと、ポリフェノールがどんどん逃げてしまうので、水にさらさないことをおすすめします。ごぼうは食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果も高いですよ!



日付	献立	主材料と作り方の概要	主材料と作り方の概要	主材料と作り方の概要	3日間経過
1 金	ツナご飯 梅納豆 ラタトゥイユ 野菜スープ	いりこ・ガルー・納豆・菜の花・大豆・卵・味噌・出し昆布	ツナ・人参・かりかりうめ・トマト・赤黄アツ梅・なす・玉葱・トホ水・煮・糖	発芽玄米・トホ水	計 311 kcal P 14.4 kcal F 7.2 kcal C 53.2 kcal 糖 3.3 kcal
5 火	たくあんご飯 高野豆腐の煮物 福 納豆 茄子味噌汁	いりこ・かつお節・菜豆・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	卵・椎茸・人参・いんげん・なめこ・玉葱・茄子・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・ジャ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・糖	計 302 kcal P 17.7 kcal F 17.1 kcal C 59.7 kcal 糖 1.7 kcal
6 水	カレーうどん 豆乳ごまドレッシング じゃが芋味噌焼き	大豆ひき・ガルー・豆乳	玉葱・人参・しめじ・かつ・クリーム・トホ水・トマト・胡瓜・パセリ粉	うどん・じゃがいも・卵・油・粉・黒砂糖	計 442 kcal P 11.0 kcal F 14.0 kcal C 70.7 kcal 糖 4.4 kcal
7 木	鮭ご飯 さばの生姜しょうゆ焼き ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・鮭くし・サバ・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ゆかり・人参・胡瓜・トマト・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ジャ・黒砂糖	計 300 kcal P 19.6 kcal F 10.4 kcal C 49.5 kcal 糖 2.0 kcal
8 金	五目ごはん 肉じゃが風 アツメ納豆 かぶら汁	いりこ・大豆ひき・油あげ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・かつ・玉葱・いんげん・ブ・卵・トマト・太もやし・かぶ	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも・粉・油	計 377 kcal P 15.0 kcal F 10.0 kcal C 60.7 kcal 糖 1.8 kcal
11 月	えだまめごはん さばの甘辛焼き にんじん納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・しらすし・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・人参・かつ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・粉・油・黒砂糖	計 405 kcal P 19.3 kcal F 13.3 kcal C 55.2 kcal 糖 2.0 kcal
12 火	人参ごはん ひじきの煮物 コーンサラダ 味噌汁	いりこ・ガルー・サバ・しらすし・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・椎茸・枝豆・トマト・胡瓜・かつ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・粉・油	計 399 kcal P 10.7 kcal F 12.4 kcal C 60.3 kcal 糖 2.1 kcal
13 水	舌布うどん アツメ納豆 ふかし芋	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・ガルー	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・トマト・胡瓜	うどん・蜜芋・アツメ納豆・糖	計 462 kcal P 13.9 kcal F 17.2 kcal C 65.4 kcal 糖 2.7 kcal
14 木	ゆかりごはん さわらの柚子味噌揚げ ごま納豆 えのさ汁	いりこ・さわら・味噌・納豆・わかめ・出し昆布	ゆかり・ゆず・トマト・人参・玉葱・えのさ・みつば	発芽玄米・ジャ・粉・油・三温糖・ごま油	計 389 kcal P 21.3 kcal F 12.0 kcal C 50.5 kcal 糖 2.7 kcal
15 金	くち五三 赤飯 蜜芋のそぼろ煮 おかが納豆 重ね煮汁	いりこ・あつあげ・大豆ひき・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	人参・いんげん・トマト・胡瓜・蜜柑(玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ	発芽玄米・蜜芋・黒砂糖	計 418 kcal P 20.2 kcal F 13.0 kcal C 58.8 kcal 糖 2.0 kcal
18 月	秋の栗ごはん さばの惣焼き 大根アツメ 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・ガルー・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	みしま・くり・青ねぎ・大根・胡瓜・人参・玉葱・茄子	発芽玄米・さつまいも・ごま油・黒砂糖・ジャ	計 445 kcal P 22.7 kcal F 14.7 kcal C 56.8 kcal 糖 2.2 kcal
19 火	玄米ご飯 中華丼 和風アツメ かぼちゃのいとこ煮	いりこ・大豆ひき・塩昆布・削りぶし・ゆであずき	椎茸・しめじ・太もやし・人参・玉葱・トマト・枝豆・胡瓜・かつ・南瓜	発芽玄米・ごま油・片栗粉・純米酢・粉・油・黒砂糖	計 419 kcal P 13.1 kcal F 9.4 kcal C 74.8 kcal 糖 1.5 kcal
20 水	ちゃんぽんうどん ツナサラダ じゃが芋青のり焼き	大豆ひき・油あげ・だし削り・出し昆布・ガルー・青のり粉	玉葱・人参・かつ・椎茸・トマト・太もやし・青ねぎ・胡瓜・かつ	うどん・蜜芋・ごま油・純米酢・粉・油・じゃがいも	計 352 kcal P 11.1 kcal F 11.5 kcal C 54.8 kcal 糖 2.3 kcal
21 木	さつまいもごはん あじ南蛮 人参アツメ納豆 豆腐すまし汁	いりこ・塩昆布・あじ・ガルー・納豆・豆腐・油あげ・出し昆布	玉葱・ピー・人参・椎茸・みつば	発芽玄米・蜜芋・粉・油・純米酢・黒砂糖	計 420 kcal P 23.9 kcal F 12.6 kcal C 54.5 kcal 糖 2.5 kcal
22 金	とうもろこしごはん 厚揚げと大根の煮物 たくあん納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・ちめんあつあげ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	かつ・人参・大根・いんげん・トマト・かつ・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・板こんにゃく・黒砂糖・ジャ・じゃがいも	計 364 kcal P 16.0 kcal F 7.7 kcal C 59.5 kcal 糖 2.2 kcal
25 月	大根菜ご飯 鮭塩焼き かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・しらすし・鮭・納豆・油あげ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	大根菜・かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ	発芽玄米・ジャ・黒砂糖	計 373 kcal P 23.9 kcal F 7.0 kcal C 53.5 kcal 糖 1.9 kcal
26 火	たくあんご飯 切干大根の煮物 ピーマンサラダ なめこ汁	いりこ・かつお節・もめんあつあげ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	卵・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉葱・トマト・ピー・かつ・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・ジャ・ごま油・黒砂糖・ビーフン	計 409 kcal P 14.0 kcal F 12.7 kcal C 61.9 kcal 糖 2.0 kcal
28 水	わかめごはん さばのカレー焼き 切干大根のアツメ けんちん汁	わかめ・サバ・ガルー・豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布	切干大根・人参・胡瓜・玉葱・大根・青ねぎ	精白米・粉・油・自然食カレー粉・アツメ	計 434 kcal P 14.4 kcal F 20.2 kcal C 51.5 kcal 糖 2.3 kcal
29 金	薩摩ごはん じゃこ納豆 筑前煮 味噌汁	いりこ・塩昆布・納豆・大庄・ちりめん・瀬戸内・しょうばいこめ・油あげ・だし削り・豆腐・出し昆布・味噌	れんこん・トマト・人参・かつ・玉葱・いんげん・青ねぎ	発芽玄米・こんにゃく・ごま油・蜜芋・黒砂糖	計 403 kcal P 15.3 kcal F 13.7 kcal C 50.6 kcal 糖 1.4 kcal