

# きゅうしょくつうしん

2024.12.27 Vol.9 荒城 垢 仲川

木枯らしも一層冷たさを増して、「冬本番」といって日々が続きますね。  
 そして寒いながらも、「冬のお楽しみイベント」が続く今日この頃。去る21日は「冬至」でしたね。「冬至の七種」ってご存知ですか？

**冬至の七種** (なつとせ)  
 はんじん じんびん けんこん まんめん  
 けんはん かんぜん うんどん (うん)

一年で最も太陽が出ている時間が短い日 → 太陽の力が弱まる日に、厄除けと無病息災を願って「ん」=「運」の呼びこめる食材が食べられる

よくなりました。(諸説あり)  
 ピッコロでは、前日の20日のおやつに、「パンケーキ」を作りました。  
 (なんと！英語には「ん」が20!! 笑)  
 大玉はかぼちゃを五分練りこんで、しっとり風味豊かに焼きあげました。  
 ピッコロの子どもも大人もか〜んぽわ!!



新しい年も元氣いっぱいに過ごせますように。



ひんごみんには手ごね/食べられるコロコロパンキン!!



そして、年が明けでの「春の七草」は、「冬至の七種」とは全く別のものにぞう。  
 すずな(かぶ)とすずしろ(大根)は、やまごみんが菜園で育ててくれているので、美味しいおやつにしてみんなで頂きたいと思っています。

せり 薺 御形  
 ほうら 繁縷 ほうのぞ  
 すずな 菘 こんろ  
 薄字で表すととくに絵巻文が少なくてびっくり!!

## かぜくみんがホットケーキ

以上見クラスにのびてから、やまごみん、そらくみんと一緒に梅ジュースを作り、調理活動を見学しにりにきにかぜくみん。今回はかぜくみんだけで初のクッキング「ホットケーキ作り」に挑戦しました。(粉を)入れる・混ぜる・(生地を)落とす、ひっくり返す...と全ての工程を全員が体験。



ふたんのおちれかけケラは完全封印で、みんなとーっつ真剣な顔ついでがんばりました。(こゝろに集中力を発揮できるか!? 頼むぞ!)  
 プレーンと抹茶(抹茶好きが多いらしいかぜくみん)の二種類の味に焼きあげて、みんなが美味しいランチタイムを楽しみました。クッキングが大好きにのびてくると嬉しいな♪

### ☆ふくさやき☆

- <材料>  
 ・たまご...4個 ・鶏ミンチ...150g ・玉ねぎ...20g ・人参...20g  
 ・干しいたけ...1個 ・さとう...10g ・しょうゆ...小さじ1.5 ・みりん...小さじ1.5

- ① 玉ねぎ、人参、干しいたけをフードプロセッサーにかけみじん切りにする
- ② ボールに①と鶏ミンチ、溶きたまご、しょうゆ、みりんを加えてよく混ぜる
- ③ ②の卵液が3cmになるくらいの型に流し入れて180度のオーブンで約35~40分じっくりと焼く
- ④ 完全に火が通ったら、ふくさ形に切ると完成★

※スチーム機能があるオーブンの方は蒸し焼きがおすすめ  
 ※フードプロセッサーを使うことにより、野菜の水分が多めに出てしっとり仕上がります  
 ※たまごアレルギーのお子様には「つくねバーグ」を提供しています