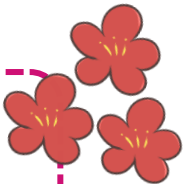


# 梅干しをつくったよ！～梅干しのつくりかたと梅干しを使ったレシピ紹介～

## ●梅干しのつくりかた

### 【材料】

完熟梅：1kg    あら塩：200g(梅の20%)  
ホワイトリカー：適量    もみしそ(市販)：250g



### ❁ 6月中旬ごろ【梅の塩漬け】

- ① 梅のヘタをつまようじなどで丁寧にとり、やさしく水洗いする。
- ② 梅の水気を優しくふき取る。  
\*梅を傷つけないよう気をつける。
- ③ 保存用の瓶や漬物容器をホワイトリカーで消毒する。
- ④ 容器に梅と塩を交互に入れる。
- ⑤ ④の上に梅と同重量(1kg)の重石をする。  
\*2～3重にしたポリ袋に水を入れ重石を作る。
- ⑥ 2、3日すると梅酢が上がります。  
\*上がらない時は重しを増やして下さい。
- ⑦ 梅酢が上がったら梅がつぶれないよう重石を少し軽くし、  
全ての梅がしっかりと梅酢に使った状態で冷暗所で1か月程度保存する。

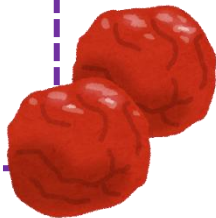
### ❁ 7月中旬～下旬【天日干し】

- ① 梅を取り出し平ザルに並べる。  
\*平ザルがない場合は100円均一等で購入できるセーター干しネットなどで代用できます。  
\*残った梅酢は清潔な容器に移し料理などに使ってください。
- ② 3日間晴天が続く日を選ぶ。
- ③ 朝方、風通しが良く日当たりの良い場所にザルを出す。  
夕方までに室内に取り入れる。
- ④ 翌日、梅を裏返し③を繰り返す。三日三晩、梅を干す
- ⑤ 清潔なタッパーに梅を一段並べ梅→もみしそ→梅→もみしそ...の  
順番に梅を詰める。最後にしそを多めに乗せる。
- ⑥ 冷蔵庫でさらに1か月程度漬け込む。
- ⑦ 梅が赤く色づいたら完成です。

## ●梅ひじきふりかけ(5人分)

### 【材料】

梅干し・・・・・・・・・・1個(種を取り除き5g)  
芽ひじき(乾)・・・・・・7g  
しいたけ・・・・・・・・・・5g(椎茸の傘1/2個)  
ちりめんじゃこ・・・・5g(小さじ3)  
砂糖・・・・・・・・・・5g(小さじ2弱)  
みりん・・・・・・・・・・4g(小さじ2/3)  
濃口醤油・・・・・・・・・・4g(小さじ2/3)  
油・・・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ① ひじきをたっぷりの水に浸けて戻しておく。(5～10分)
- ② 梅干しは種を取り小さく刻む。
- ③ 椎茸は小さめの薄切りにする。
- ④ ひじきをザルにあげ水気を切る。
- ⑤ 鍋に油を敷きひじきを炒める。
- ⑥ 椎茸、梅干し、調味料を加えて弱火で炒める。
- ⑦ 鍋に蓋をして食材にしっかりと火を通す。
- ⑧ ちりめんじゃこを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

ひじきや椎茸、ちりめんじゃこの旨味と梅干しの酸味が白ごはんによく合います。砂糖、みりん、醤油で甘辛く味付けをするので、梅干しの酸味が和らぎお子様にも食べやすいふりかけです。  
梅干しの酸味には疲労回復や唾液の分泌を促す効果があります。  
災害時には非常食としても役立つのでぜひお子様と作ってみて下さいね！

### ●栄養成分(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質
29kcal	0.6g	2.1g
カルシウム	鉄	食塩
19mg	0.1mg	0.4g

\* 梅干しには塩分がたくさん含まれます。  
食べ過ぎには注意しましょう。



## 令和 4 年度 「梅干しを作ろう」～クッキング計画～

●日時 令和4年 6 月 日( ) 10:00～11:00 場所：ランチルーム

●対象 そらぐみ

●ねらい

- ・日本の伝統食である梅干しについての理解を深め、梅干しづくりを楽しむ。
- ・梅が梅干しに変化していく様子を観察し食品の加工に興味を持つ。

●内容

## 【1 回目】梅干しを漬けよう

時間	活動の流れ	内容	準備物
10 分	梅干しの説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干しとは？ 梅について、梅干しの保存について</li> </ul>	
35 分	梅干しづくり	<p>作り方を説明しながら梅干しを作る。 手をきれいに洗い、アルコール消毒をする。</p> <p>① つまようじを使って梅のヘタをとる。 バットに入れる。 ＊梅を傷つけないよう丁寧にとる。</p> <p>② バットの中で流水で梅を丁寧にきれいに洗う。 ザルに入れ水気を切る。 キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取る。</p> <p>③ グループごと順番に容器の中に梅と塩を交互に入れていく。ホワイトリカーを塗布する。</p> <p>④ 重石（落し蓋）をする。 上からホワイトリカーを塗布する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅が変わっていく様子を見よう。 「2、3日後、だんだんと梅の様子が変わってきます」 「どうなっていくかな」</li> <li>・梅酢が上がって、1 か月後に天日干しをする →なぜ天日干しをするのかな？天日干しの効果。</li> </ul> <p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅酢が上がらない場合や梅が浮いてくる場合は袋に水を入れ重石を増やす。</li> <li>・梅酢が上がりしっかりと梅が漬かっていることが確認できたらカビを防ぐため冷暗所に保管する。</li> <li>・万が一カビが生えた場合、カビの状態に応じて適切な対処をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つまようじ</li> <li>・小バット：班分</li> <li>・中ザル2</li> <li>・ボウル2 (ザル受け用)</li> <li>・キッチン ペーパー</li> <li>・ホワイトリカー</li> <li>・漬物容器</li> </ul> <p>教材</p>

【2回目】梅干しを天日干しにしよう 2022年7月 日(月)～1週間

時間	活動の流れ	内容	教材・備考
1日目 (月)	今までの活動の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅に塩を入れて梅干しを作りました。</li> <li>そのあと梅はどうなったかな？ →「梅酢が出た」 なぜ梅酢が出たのかな？ 塩が梅の中の水を引っ張り出す。 梅の形もしぼんでいる。</li> </ul>	前回使用した梅干しの作り方の教材
	天日干しの説明	<p>「今はどうなっているかな？」隠しておく。 →様子を確認する。各班が見れるよう容器を回す。 容器の蓋を開け、臭いなども確認する。</p>	天日干しの手順
	天日干しにする	<p>「うめぼしづくりでは菌が嫌いなもの2つ覚えているかな？」→塩と太陽 「今から梅干しを太陽に当てたいと思います。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手順の説明</li> </ul>	ザラに代わるもの *セーター 干しネット
2日目 (火)		<ul style="list-style-type: none"> <li>①手をきれいに洗い丁寧に1個ずつザラの上に並べる。</li> <li>②日当たりの良い場所に置く。</li> </ul>	
3日目 (水)		<p>午後室内に取り入れる。 *明るいうちに室内に取り込む。</p>	
4日目 (木)		<ul style="list-style-type: none"> <li>①朝に日当たりの良い場所にザラを置く。</li> <li>②急な雷雨など天候の変化に気をつける。</li> <li>③午後に取り入れる。</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>①朝、全ての梅干しを丁寧に裏返す。(3日目のみ)</li> <li>*2日目と同じ様に干す。(2日間繰り返す)</li> </ul>	タッパー 揉みしそ(市販)
5日目 (金)		<ul style="list-style-type: none"> <li>干した後の梅干しの変化を確認する。 「梅干しはどうなったかな？」大きさ・色・形</li> <li>梅→しそ→梅→しその順番でタッパーに移す。</li> </ul> <p>きれいなタッパーに移したら冷蔵庫に保管。 →9月～10月頃に梅干しを用いたクッキング</p>	

		<p>・梅干しの効果</p> <p>【1】唾液の分泌を促す 「梅干しを想像してみよう」 →酸っぱい味を思い出すと口の中はどうか？ →唾液が出てくる。唾液の効果(殺菌・食べ物の消化)</p> <p>【2】酸っぱさが疲労回復に役立つ。体が元気になる。 「どんな時に食べれば良いかな？」 →長く保存をすることができる梅干しが災害時に役立つ。</p>	
--	--	---	--

●準備物

【1 回目】 梅干しづくり	【2 回目】 天日干し
<p>【給食室】</p> <p>バット：グループ分、茶碗、 中ザル×2、ボウル×2(中ザルを受ける)</p> <p>【その他】</p> <p>漬物容器、つまようじ、ホワイトリカー、 キッチンペーパー</p>	<p>【給食室】</p> <p>すくい網、ボウル</p> <p>【その他】</p> <p>セーター干しネット、タッパー</p>

●材料

完熟梅：2 kg あら塩：400g(梅の 20%)

ホワイトリカー もみしそ(市販)：500g

## クッキング計画「梅干しを使ったふりかけづくり」

●日時 令和4年11月30日(水) 10:00～11:30 場所：ランチルーム

●対象 そらぐみ 31名

●ねらい

- ・作った梅干しを実際に食べ、梅干しの味を知る。クッキングをたのしむ。
- ・保存食の梅干しについて知り、興味を深める。

●レシピ

## 梅ひじきふりかけ

材料	1 人分 ( g )	そらぐみ 31人分	職員 30人分	合計	材料	1 人分 (g)	そらぐみ 31 人分	職員 30人分	合計
芽ひじき	1.3	40	58	120	濃口醤油	0.8	25	36	75
梅干し	1	31 (6個)	90 (18 個)		みりん	0.8	25	36	75
じゃこ	1	31	45	94	砂糖	1.0	31	45	94
しいたけ	1	31	45	94	油	適量			
赤しそ	少々								

●内容

時間	活動の流れ	内容	教材・備考
5分	梅干しづくりの 復習	【6月】梅を漬ける 【8月】天日干し・しそ漬け・冷蔵庫へ 「どうなっているかな？」 →色の変化や形の変化を確認する	作り方の一覧
50分	作り方の説明  調理	作り方を説明する。 順番を確認しながら調理できるように  ・調味料を計量しておく。 ・椎茸を洗って軸を落とす。 ・しそを刻んでおく。【小皿】 ・梅干しをグループに分ける。【茶碗×班】  ① ひじきを水で戻す。【ボウル・ザル】 ② 梅干しをほぐして、種を取り出す。 種はラップの上に。梅干しは皿に。 ③ 順番に梅干しを包丁でたたく。 【包丁×3、まな板×3】 ④ 椎茸を切る。順番に1人1回ずつ。 1/6～1/4のサイズに傘の部分を切る。 切れたらバットに入れる。	生検食 ・椎茸 ・梅干しと 赤しそ ・ひじき ・ちりめん雑魚  椎茸の切り方 イラスト

	梅干しのお話 とまとめ	<p>⑤ 小鍋で職員分を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきを炒める。【木べら】</li> <li>・椎茸、梅干し、調味料を加えて弱火で炒める。 クッキングシートで落とし蓋をする。</li> <li>・ちりめん雑魚を加える。汁気がなくなるまで炒める。</li> </ul> <p>【職員分を作っている間に】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干しの効果</li> </ul> <p>【1】唾液の分泌を促す</p> <p>① 「酸っぱいたべものを思い出してみよう！」 酸っぱい味を思い出すと口の中はどうかかな？ 「つばが出る」</p> <p>② つば：食べものを口の中でまとめて飲み込み やすくしてくれる。</p> <p>【2】酸っぱい味が体を元気にしてくれる。</p>	
	給食時	<p>★長く保存ができる梅干しが役に立つ。</p> <p>つくったふりかけをごはんに混ぜ、おにぎりにして 食べる。【ボウル、しゃもじ、ラップ】</p>	

●準備物

準備物	個数	準備物	個数
ボウル(中)	1	検食用小袋	1
ザル(中)	1	クッキングシート	
子ども用包丁	3	ラップ(小)	
まな板	3	手袋	
茶碗	12	IH コンロ	1
バット	3	検針	1
小鍋	1	ボウル(おにぎり用)	
タッパー	梅干しが 入っているもの	しゃもじ	
トング(小)	1		
木べら	1		

# 麻婆大根のつくりかた

5月に子どもたちと仕込んだ味噌が長い時間をかけて発酵し出来上がりました。

香り豊かに、とても美味しい味噌になりました。その味噌を使い、麻婆大根を作りました。

## 【材料】(5人分)

大根・・・・・・・・・・150g  
人参・・・・・・・・・・100g  
生姜・・・・・・・・・・5g  
炒め油・・・・・・・・・・3g(小1弱)  
豚ひき肉・・・・・・・・・・125g  
水・・・・・・・・・・70cc  
濃口醤油・・・・・・・・・・5g(小1弱)  
砂糖・・・・・・・・・・10g(小3強)  
みそ・・・・・・・・・・25g(大1と1/2弱)  
塩・・・・・・・・・・0.5g(少々)  
ごま油・・・・・・・・・・3g(小1弱)  
片栗粉・・・・・・・・・・10g(小3強)



## 【つくりかた】

- ① ピーラーで大根と人参の皮をむく。水洗いする。
- ② 大根は1.5cm角の角切りにする。
- ③ 人参は1cm幅のいちょう切りにする。
- ④ 生姜をすりおろす。
- ⑤ 鍋に油を熱し、生姜と豚ひき肉を炒める。
- ⑥ 大根と人参を加えて、炒め合わせる。
- ⑦ 水を加えて蓋をして、食材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 醤油と砂糖、みそを混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ⑨ 食材が柔らかくなったら、⑧の調味料で味付けする。
- ⑩ 塩で味を整える。
- ⑪ ごま油を回し入れる。
- ⑫ 水溶き片栗粉(片栗粉：水＝1：1)でとろみをつける。

麻婆大根は中華料理の麻婆豆腐をアレンジした料理です。  
冬が旬の大根をたっぷり使います。  
豚ひき肉とともに大根や人参をしっかりと炒め加熱することで、  
素材の甘味が引き立ちます。みそとごま油の風味が美味しい一品です。  
彩りににらや大根葉を入れてもいいですね！  
ご家庭でも、作ってみてくださいね。





# もったいない<sup>ゼロ</sup>

〜だいたいこの思いを繋ぐ〜

これまでの取り組みと流れ

楽しめる岡田保育所ならではの持続可能な食育活動に取り組んでいった。

丸亀市立岡田保育所  
保育士 北川ゆう子  
調理員 水野 七恵

## 実践

### 育てたものを無駄なく味わおう

#### ・夏野菜を育てよう

昨今、コロナ禍で人々の行動や生活意識が変わったり、日本から遠く離れた場所まで起こった悲しい争いごとが私達の身近な生活にまで影響を及ぼしたりと、2つの大きな危機を経験した。それにより、SDGsへの取り組みがより大きく推進され始めた。子どもたちも絵本や写真で、規格外の野菜や腐った野菜が捨てられる様子を見て「捨てるのもったいないなあ」とつぶやいたり「給食残したもったいないな」と話したりする姿があった。そこで『もったいない』をもっと一緒に考えていきたいと思ひ、日常生活にある『もったいない』（水・食・物・命・コンポスト）など、保護者と連携しながら、家庭や身近な場所でも



夏野菜の栽培では、メロンとキュウリの苗の取り違えが起こるといいうハプニングがあったが、それぞれの生長を楽しんだ。しかし様々な感染症対策やクラス自粛などもあり、調理をすることはなかなか叶わなかった。数日後それらの状況とキュウリの生長とのタイミングが合い、衛生面に配慮しながら調理することができた。栽培活動にあまり関心が高かった子も、自分



たちが「今」収穫した野菜をすぐに調理し、自分の好きな味で食べることで「また育てたいな」に繋がる瞬間となった。

#### ・冬野菜を育てよう

友達と一緒に冬野菜を育てていく中で、夏野菜の時よりも『自分たちが育てる』という思いをもちながら畑の様子を見守り収穫した。また、間引いた野菜や大きく生長しなかった人参もすべて使い、もったいない<sup>ゼロ</sup>（ゼロ）きんぴらにして食べ「本当に美味しいな」の声が上がった。

#### ・各クラスの取り組み



ジャガイモの皮で掃除



みかんの皮を再利用



うん！  
おいしい!!  
出汁を取ったいりこで  
ふりかけづくり

#### ・「ご飯どうやってできるん？」の一言から始まったお米づくり

3歳児は「目指せおにぎり」を目標にし、田植え・稲刈り・脱穀・粉摺りまで、全ての行程を子どもたちが行った。炊き上がる匂いを嗅ぎ「早く食べたい」と食欲をそそられ、一

粒一粒を大切に美味しく味わった。残った藁でしめ飾りをつくり、もったいない<sup>ゼロ</sup>（ゼロ）!!



《ボールとすり鉢で粉摺り》



《牛乳パックで脱穀》



おこめ たけたやつや。



### 食べ物を丸ごと知ろう

#### ・今日の果物な〜に?!

本物の果物を用意し、1歳児の子どもたちが、見る・匂う・本物に触れる機会をつくった。匂が短く給食でも使用回数が少ない果物が、少しでも子どもたちにとって慣れ親しむものになればと思う。



（栗のイガ）  
ちくちくしてるー!!

#### ・地産地消を取り入れて

SDGsの12番目の目標に着眼し、毎日の給食の献立名と写真を掲示する際、使用した香川県産品を表記するようにしている。