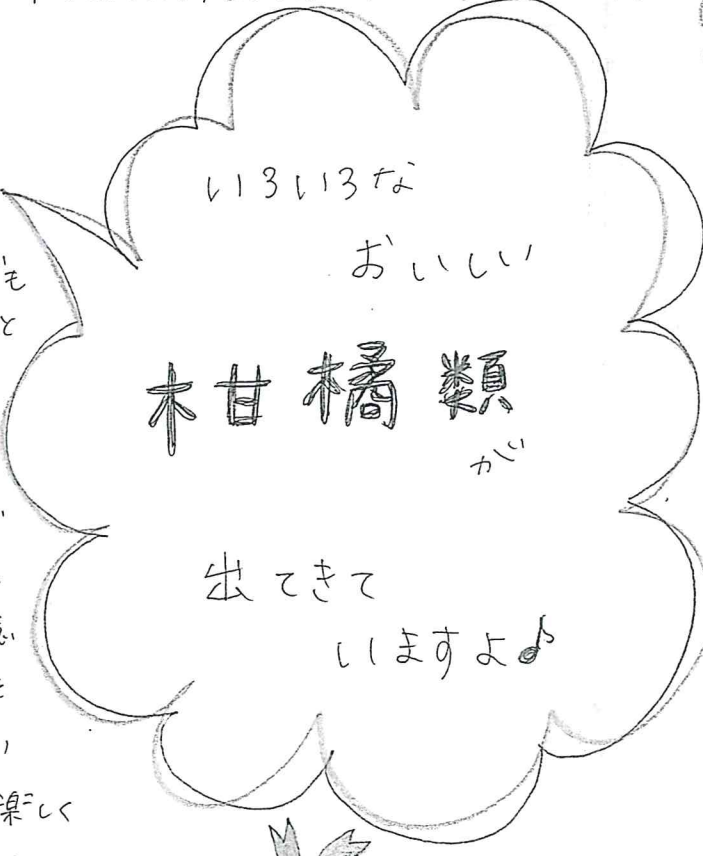


2020.2 Vol.11

今年(今年)年末に流行しはじめたインフルエンザも冬休のおかげが広まらずに、今は何人かポツポツといふかんじです。でも寒暖の差が大きいこともあるので、(本音)管理(は)い(が)けていきなさいですね。

2月は節分からのスタートですね。鬼からの手紙が年中さんの部屋に(は)られ、みんな節分に向けて鬼対策を考えているようです。「鬼に投げた豆を用意して下さい!!」とお原真しに来マラス、ももたろうの歌をうたいながら歩いているクラス。鬼が来るのは怖いけれど、たこさん泣いてスッキリして、一年を元気に楽しく過ごしていけるようにと願っています。

普通の柑(温州柑)がだんだん少なくなってきた。この時期、いろいろな種類の柑橘類が出てきています。その中でもおいて食べられる、中の皮もおいて食べられるがよいものなど、それぞれの特徴を知っておくと、よりおいしく食べられるかもしれません。



<温州柑×150前後 12~2月>
はやか

果皮は薄く、手で簡単にむく。中の皮もそのまま食べられる。(温州柑の香りの良さと、温州柑のジューシーさを兼ね備えている。外皮がむくのも早く、良い香りを放つことにより「早香」。

<みかん×オレンジ?>
はるか 200~300g 1~3月

果皮は厚めだが、むきやすく、濃いオレンジ色。中の皮は食べられますが、気にならうのでおいて食べる。ジューシーで香りもよく、甘酸のバランスもよい。

<清見×温州柑>
はるみ 200前後 2~3月

果皮はむきやすく中の皮も食べられる。果肉は、やわらかく、糖度が高い。ジューシーで種があまりないのも特徴。音を予見させる味と香りにちなんで「はるみ」。

<インド原産の柑橘類>
ほのか 150前後 12~2月

香りが良く、甘味も少なくてジューシー。果皮がむきやすく、中の皮もそのまま食べられる。果実が腰高のものと形が扁平なものがある。

<日向夏からきた>
はるか 200前後 2~3月

果皮は黄色で厚い。見た目は少しぼろろにみえるが、意外と酸味は緩やかで、優しい甘みと香りがさわやかな味。中の皮は少しおいて、気にせず食べてもよい。

<木の子×みかん>
三宝柑 200~300g 2~4月

テコホシとよく似ているが、色に濃い黄色。さわやかな甘みと酸味もよく、果皮が厚い分、果肉が少なく、種が多い。中の皮も厚いので、おいて食べる。昔、そのおいしさで、お供えの台がある(三宝)に連れて戻り木様に献上されたといわれている。

シウガートースト リクエスト

材料

食パン(8枚切)	1斤
砂糖	40g
マーガリン	40g

しっかりと焼くと、ラスクのようになります。

SONO 636

作り方

1. 砂糖とマーガリンをよく混ぜ合わせ、クリーム状にする。
2. 1を食パンにぬる。
3. 180℃ 10分くらい焼く。

★ ココアやきなこを入れたり、砂糖で米粉をまぶしたりして色々試してみよう。

親子そのまのり

卵のスープ リクエスト

材料 (2人分)

卵	80g (小さいもの2個)
ねぎ	40g
塩	5g
昆布	3g
片栗粉	6g (水で溶かしておく)
しょうゆ	100ml
かつお節	4g

作り方

1. 昆布は前日から水につけておく。
2. 1を4に火を沸騰してきたら、かつお節も入れ、2~3分煮る。
3. 火を止めてかつお節が沈んだら昆布をかつお節を2分。
4. 3にねぎと調味料を入れて火にかけ、ねぎに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 白湯を流し入れ、全体で1分くらい煮る。

冬が終わり春に近づくにつれて、もっといろいろな柑橘類に出会えます。酸味があったり、皮をむくのが面倒だったりして苦手な子も少ないですが、「知っている」ことが未来につながると思っ、ていいます。日本にはいろいろなおいしい柑橘類のおいしさも、自分で感じて賞えていってくださると思います。