



### かんぴょう伝来300周年記念 “しもつけいっぱいデー・かんぴょういっぱい給食”

下野市で有名な農産物という“かんぴょう”を思い浮かべる人が多いと思います。この“かんぴょう”は栃木県で生産が始まってからなんと300年がたちます。今月の“しもつけいっぱいデー”は下野市産のかんぴょうをたっぷり使った『かんぴょういっぱい給食』です。

※今回の「かんぴょういっぱい給食」で使用する“かんぴょう”と“かんぴょう”を使った製品は、市農政課と「とちぎ農産物マーケティング協会」により市内全小中学校に無償で提供されます。



## かんぴょういっぱい給食の献立

- ・カンピくんコロック ……この日のために開発した醤油風味がおいしい“かんぴょう”たっぷりのコロック。
- ・かんぴょうのごま酢あえ ……“かんぴょう”と野菜をごま酢でさっぱりと和えてつくります。
- ・かんぴょうのかきたま汁 (たまごとじ) ……“かんぴょう”料理の王道。鰹節のだしがきいておいしい一品です。
- ・カンピくん豆乳プリン ……ヘルシーな豆乳プリンに“かんぴょう”の入った和風スイーツ。今回初登場です。

カンピくん豆乳プリン

カンピくんコロック  
かんぴょうのごま酢あえ

牛乳

ごはん

かんぴょうのかきたま汁

カンピくんコロック、豆乳プリンは、学校給食会と市学校栄養士会で商品開発しました。



## レシピ～かんぴょうのごま酢あえ～

### 材料（4人分）

- |        |      |                                  |
|--------|------|----------------------------------|
| ・かんぴょう | 12g  | ・乾燥したまま、きれいな“はさみ”で1cm程度に切っておくと便利 |
| ・キャベツ  | 120g |                                  |
| ・にんじん  | 12g  |                                  |
| ・もやし   | 35g  |                                  |
- 
- |   |       |    |
|---|-------|----|
| A | しょうゆ  | 8g |
|   | 酢     | 4g |
|   | 砂糖    | 4g |
|   | 白すりごま | 8g |

### 作り方



- ①かんぴょうは多めの湯で下湯でし、さましておく。
- ②野菜を切る。（にんじんは千切り、キャベツは短冊切り）
- ③キャベツ、にんじん、もやしはゆでて冷ましておく。 ④Aの材料で、かんぴょうと野菜をあえる。

### かんぴょうの戻し方

- ①水でかんぴょうを洗い、塩もみする。
- ②10～15分程度、軟らかくなるまで“下ゆで”する。

### ～市内の中学校で「ふくべ細工」をつくりました～

南河内中・石橋中・国分寺中美術部、南河内第二中の給食委員会のみなさんが“ふくべ”に絵付けをしました。夏から乾燥させておいた“ふくべ”を「しもつけ地域活性化委員会」から提供していただき、委員の皆さまにつくり方を教わりながら、今までに描いたことのない丸い形の画材に、苦戦しながらも下絵、色つけと楽しく取り組みました。独創的なすばらしいできばえに委員のみなさん、先生方から驚きの声があがりました。



アイデアいっぱいの作品は、かんぴょうを食べるだけでなく、作ったり、見たりしても楽しめるようにと、それぞれ近隣の小学校にも貸し出され、展示されます。

### ☆☆給食の献立が集まりました☆☆

『かんぴょういっぱい給食・献立募集』に、市内児童生徒から、たくさんの応募がありました。おいしそうな料理がたくさん入った献立は、市食育推進運営委員会により審査され、選ばれた献立は、平成24年4月から1年間、毎月1回給食に登場します。

審査結果は、次号の「食育だより」や「広報しもつけ」等でお知らせします。お楽しみに！

# か ん び ょ う の話あれこれ

今は寒い時期ですが、暑い夏の季節には、太陽が照り付ける畑に青々とした夕顔の実がたくさん実っている光景が、市内のあちこちで見られます。下野市の夏の風物詩ともいえます。大きく育った夕顔の実をひものように細く長くけずり、干して乾燥させたものが、“かんぴょう”です。



下野市の花 《ゆうがお（かんぴょうの花）》

市の花はゆうがおです。純白で清らかな花であるほか、栽培面積、生産量ともに全国1位を誇る事等から、下野市が誕生した時に決定されました。



《夕顔の実》

「かんぴょう」

1	かんぴょう かんぴょう かんぴょう ほしてる あのそら このそら かんぴょうはしろいよ かんぴょう かんぴょう かんぴょう ほしてる あのひも このひも かんぴょうはながいよ	詩／北原白秋	2	かんぴょう かんぴょう かんぴょう ほしてる さらさら さらりと かんぴょうはゆれるよ かんぴょう かんぴょう かんぴょう ほしてる だれだか だれだか かんぴょうをくぐるよ
---	--	--------	---	--

こんな歌があります。知っていますか。

詩人 北原白秋が、馬車に乗って塩原温泉に向かう途中で、目にした光景をうたったものだそうです。どこを通ったのでしょうか...。下野市のどこかかもしれません。

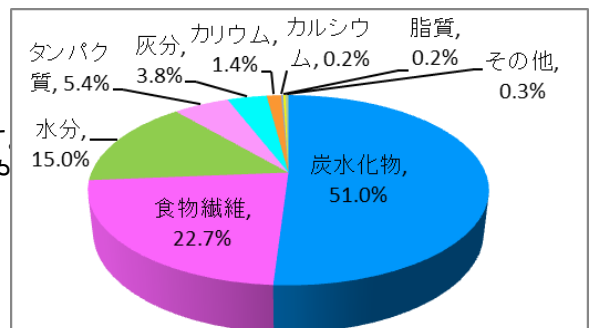
- 1本の苗から何個の実がとれるの？  
40個くらいです。
- 1個の夕顔の実の重さはどのくらい？  
6～7Kgです。
- 1個の夕顔の実からどのくらい“かんぴょう”ができるの？  
200～300gです。

“かんぴょう”のもとである夕顔の原産地は、インド・北アフリカとされています。夕顔は、中国から日本に伝わりました。「枕草子」や「源氏物語」には、すでに平安時代に、日本で栽培されていたということが書かれています。

“かんぴょう”の栄養は？

“かんぴょう”は、炭水化物のほかに、食物繊維や、カリウム・カルシウムなどのミネラル成分を多く含んでいます。消化がよく、体の調子を整え、夏バテ予防にもよい食品です。また、淡泊な味は他の食材をひきたてたり、粉末にしてパンやお菓子に入れたりといろいろな使い方ができます。

食物繊維は、“ごぼう”の約5倍、“ブロッコリー”や“大根”の約7倍も含んでいます。



“かんぴょう”の栽培暦

月	作業内容	栽培の様子や“かんぴょう”ができるまで
2	苗づくりの準備	
3	苗床に種をまく	
4	苗を植えかえる	
	下旬：苗を畑に植える	
5	畑に“わら”をしく	
6	受粉（花合わせ）	① 夜中の1時～朝の7時頃まで、夕顔の実を収穫してむく
7	収穫・加工	② ひも状にむいたら竹ざおにかけ、ビニールハウスの中に干して送風機を使って乾燥させる
8		

※「かんぴょうの話あれこれ」は、「栄養教諭を中核とした食育推進事業」（平成22年度文部科学省委託）において作成した、地産地消CD『大すき下野市ののうさんぶつ』から引用しています。