

WITHでは「2020 東京オリンピック・パラリンピック」を食から盛り上げようと、今年度は「世界の料理」をテーマにしています。11月は「ブラジル」です！



正式名称：ブラジル連邦共和国

南アメリカに位置し、首都はブラジリアです。国の面積は日本の面積の22.5倍もあり、南米大陸で一番の大きさです。約2億人の人が住み、世界で6番目に人口の多い国です。

食文化

ヨーロッパやアジアからの移民、アフリカ系の奴隷など様々な人種の食事をルーツとする多国籍な食文化です。主に米と豆、キャッサバを主食としています。牛肉が食卓になくはない存在で、家庭でもキログラム単位で購入するのが一般的です。コーヒー豆の生産量は世界一、消費量もアメリカに次いで2番目に多く、濃いコーヒーに砂糖をたっぷり入れて飲むのがブラジル流です。

～ブラジルクイズ～

ブラジルで新年を祝う際によく食べられるお肉はどれでしょうか？

①豚肉



②牛肉



③鶏肉



11月20日（金）の献立から

ムケッカ<ブラジル風トマトクリームシチュー>

<材料 大人2人・子ども2人分>

バターライス 適量

鶏もも肉 300g (約1枚)	有塩バター 15g
玉ねぎ 125g (中1/2個)	薄力粉 25g
人参 75g (小1本)	トマト缶 100g
ピーマン 50g (1個)	無調整豆乳 200ml
マッシュルーム缶 40g	コンソメ 5g
サラダ油 適量	食塩 少々

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎは薄切りします。**お手伝いポイント**
- ② 人参、ピーマンは一口大に切り下茹でします。
- ③ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、一旦取り出します。
- ④ ③の鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒めます。しんなりしたら薄力粉を加え炒めます。
- ⑤ ④に豆乳を少しずつ加え、溶きのばし沸々煮ます。
- ⑥ トマト缶、人参、マッシュルーム缶、ピーマン、鶏肉を加え軽く煮込み、コンソメ、食塩で調味します。
- ⑦ 器にバターライスを盛り付けシチューをかけます。

☆本場では豆乳ではなくココナッツミルクを使用します☆

10月の食育風景



ういず東駒形保育園



ういず日進駅前保育園



10月は里芋やさつまいも、きのこ類など秋野菜に触れる食育を行いました。



ういず巣鴨駅前保育園

おやつ「里芋おやき」を自分たちで成形しました。やっぱり自分で作ると、いつもより美味しく感じるね♪

10月はポルトガルを紹介



ういず日進駅前保育園

ポルトガルの国民食「タラ」を使ったグラタンを提供しました。

【和食の日】



“いい(11)日本(2)食(4)”のゴロ合わせと、日本の食文化にとって重要な実りの秋に、和食文化について認識を深め和食文化の大切さを考えるきっかけの日になるよう願いを込めて11月24日を【和食の日】と制定されました。

今月の食材 大根

大根にはジアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素が多く含まれ、消化を助けると共に腸の働きを整える効果が期待できます。熱に弱いので大根おろしやサラダのような食べ方が最適です。葉の部分には根の5倍のビタミンCや、カルシウムなどが豊富に含まれているので捨てずに炒め物や汁物に使用しましょう。



旬の食材で免疫力アップ

11月の食材は「りんご」です！



WITH マガジンで毎月の旬の食材を使ったおすすめレシピを紹介しています。是非ご覧ください♪