

# 稲中ランチタイム通信

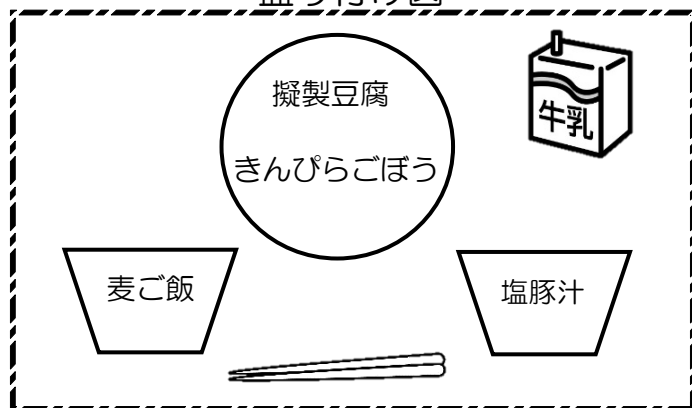
5月23日(木)

## 今日の献立

麦ご飯  
擬製豆腐  
きんぴらごぼう  
塩豚汁  
牛乳



盛り付け図



## 『擬製豆腐』について

擬製豆腐は、豆腐の精進料理のひとつです。

昔のお坊さんは肉や卵を堂々と食べられなかったため、豆腐や野菜と混ぜることで、見た目にはわからないようにして食べたようです。

料理名は、崩した豆腐を元の形に戻すことから「擬製豆腐」という名がついたという説や、義省（ぎせい）という名の尼が考案したとされる説などがあります。

今日は、鶏肉、卵、人参やねぎなどの野菜を入れて作りました。

## 先生からの食育コメント

ごぼうは、ユーラシア大陸北部、中国、ヨーロッパが原産地とされ、日本には10世紀以前に中国から薬草として伝わったと考えられています。当初は日本でも薬の材料に使われましたが、平安時代中期頃には野菜として食べられるようになりました。

現在では、きんぴらごぼうなど、日本人にとってなじみ深い食材の一つです。