

# 稲中ランチタイム通信

6月28日(金)

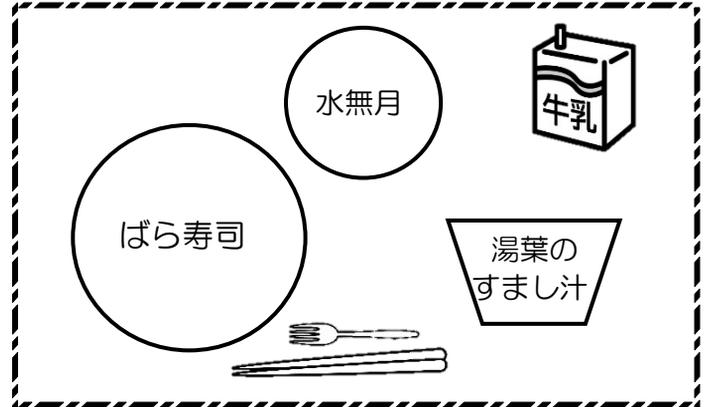
## 今日の献立

【京都府 郷土料理】

ばら寿司  
湯葉のすまし汁  
水無月  
牛乳



盛り付け図



『夏越の祓と京都府の郷土料理』について

6月30日は「夏越の祓」と言い、1年の折り返しにあたる日に、半年の間に身にたまったけがれを落とし、残り半年間の無病息災を祈願します。

京都ではこの時期に「水無月」という和菓子を食べるそうです。小麦粉、上新粉と砂糖に水分を加え、小豆をのせて蒸して作る和菓子です。小豆は邪気を払い、三角の形は暑気を払う氷を表しています。

ばら寿司は、京丹後地方に伝わる伝統料理です。若狭湾に面している丹後半島では古くからサバがよく獲れたので、身をほぐしてそばろ状にしたサバを乗せた「ばら寿司」が食べられます。具をバラバラと散らすことからばら寿司と名付けられたそうです。

## 先生からの食育コメント

豆乳を加熱すると、表面にできる薄い膜が「湯葉」です。湯葉の産地として有名な京都では、精進料理としても食べられています。そのまま生湯葉で食べたり、巻いて汁物に入れたり、揚げ湯葉にしたりして食べます。