

わんぱくプロジェクト

担当 小作詩織

特集1

大根収穫&年長組たくあん作り

ダイコン基礎知識

選び方

葉

緑色でみずみずしいもの

ヒゲ

ひげ根のあとがなく、
均一に並んでいるもの

皮

ずっしりと重くハリと
ツヤがあるもの



学名: Eaphanus sativus 英名: Daikon, Japanese radish
和名: ダイコン(大根)
分類: アブラナ科ダイコン属
原産地: 地中海沿岸

部位によっておいしさを使い分けます。

葉に近い甘い部分はサラダなどの生食に、辛みが強くなる先端は薬味や漬け物に、中央部分はおでんなどの煮物にするのがおすすめです。根に含まれる消化酵素である「ジアスターゼ」は、胃腸の動きを活発にします。葉の付け根が青い「青首ダイコン」が最も広く出回っています。また、葉は栄養に富んだ緑黄色野菜に分類されます。春の七草のひとつ「すずしろ」とは大根のことです。

保存方法

葉が、根の養分を吸い上げてしまうのですぐに切り分ける。切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。

相性の良い食材

サンマ、鶏肉、ごぼう、熱に弱い消化酵素を多く含むので、肉や魚の料理に生のダイコンおろしを合わせると消化を助ける働きをします。食物繊維の多い野菜同士のゴボウとの組み合わせも◎。

産地

1位 北海道
2位 千葉県
3位 青森県



大根のおいしい話

下ごしらえ

皮のすぐ下には繊維が通っており、筋っぽいので皮は厚く剥く。剥いた皮はきんぴらなどにするのがおすすめ。
 ビタミンCが豊富に含まれているが、ダイコンおろしにした場合は時間とともに減少してしまうので、すぐに酢を加える。酢の働きでビタミンCが壊れにくくなるほか、辛みも和らぐ。

調理法

生のままサラダにするときは、塩を入れた水に数分つけて、よく絞ってから調理するとドレッシングなどがしみやすくおいしく食べられます。



ひとくちメモ

ダイコンの歴史は古く、紀元前2500年頃にエジプトでピラミッド建設に従事した労働者たちが食べていたという記録が残っている。日本では古事記に出てくるが、一般に広まったのは室町時代といわれている。

<今年の各学年別栽培品種>

- 年長組 …大蔵大根・三浦大根
- 年中組 …聖護院大根
- 年少組 …夏の翼
- さかえKIDS …紅芯大根
- 未就園児さん…三太郎・紅芯大根

<大根栽培 今後の課題>

- ①トラクターによる耕耘の回数を増やす。
- ②土が硬くならないような土づくりを目指す。
- ③昨年うまくいった品種だからといってうまくいくとは限らないことを肝に銘じておく。
- ④種まきは2段階できるが、遅すぎると成長しない。(品種を考える)



三浦大根



紅芯大根



守口大根



聖護院大根



大蔵大根



青首大根
(夏の翼)



辛味大根



三太郎



練馬大根



おでん大根

まだまだ大根特集続きます！！⇒⇒⇒

年長組 たくあん作りに挑戦！



①大根収穫スタート

土が凍っていて収穫するのが大変でしたがみんなで頑張りました！



②大根洗い！

鉄道公園から帰ってきた午後みんなで大根をピカピカに洗いました♪



③大根を干します！

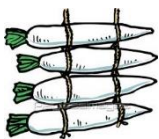
軒下で大根がずらり♪
先生たちが一生懸命干してくれました！
大体3日～7日干します！



大根を干す
時の目安



①大根はできるだけ細長いほうが漬けやすい。
②保存期間や好みの歯ごたえによって干し加減を工夫する。
長期保存は大根がひらがなの「つ」になるまで。
年度内に食べきる場合にはひらがなの「く」になるまで。



④いよいよたくあん漬けです！～2月9日(木)～



理事長先生からたくあん漬けについて
教えてもらいながら仕込んでいきました。



「米ぬか」というよ。
お米の殻（もみ殻）を
取って玄米になったもの
をみんなが食べている
白いお米にするために
削られたものだよ。
実はここに栄養がたっぷり
含まれているんだ！



これなあに？

材料を量り調合していきます！



★たくあんをおいしくするための
ワンポイント★

① 塩だけでなく、「旨味」となる
昆布・唐辛子・ザラメを米ぬか
と一緒に調合する。

② 干した大根の葉も
一緒に漬ける。



「大根やわらか～い！」「くねくねするよ！」

「まだちょっと固いところもある！」「たくあんのにおいするー！」と色々発見していました♪

樽にビニールを張り、調合した米ぬかを入れて干した大根を入れていきます！



たくあん作りのために種を蒔き、お世話をして収穫した特別な大根。さらに丁寧に洗って1週間干し、やっと仕込むことができるようになりました。

完成まであと一息。米ぬかとお大根を交互に重ねていきます。



ビニールの蓋をして重石を乗せ、涼しい外で貯蔵させること約1か月！
おいしいたくあんになりますように★



最後にみんなで「おいしくなっ
てねー！」とたくあん
作りが成功するよう
に菌ちゃんにもエー
ルを送りました♪





みんな大好き「てまえみそのうた」で復習しながら味噌づくりスタート！

①味噌づくり前日。

大豆を洗って一晩お水につけておきます。



「♪みそっ みそみそ てまえみそ～ うちでつころう うちのあじ～♪」



②水を取り替えて大きな鍋で5～6時間アクを取りながら大豆を茹でます！

コトコトじっくり♪指で潰せるぐらい柔らかく茹でます♪



💡ワンポイント情報

味噌は一般的に雑菌が繁殖しづらい寒い冬に仕込む「寒仕込み」が基本となります！※さかえ幼稚園では青梅の「伊藤麴店さん」から大豆と米麴のセットを購入させていただいております。ご家庭用の販売もされています♪ (Tel. 0428-22-2973)

③まずはゆっくり「味見」から

大豆は洗う前と水を吸った後、どれだけ違うかな？どんな味がするかな？どんな匂いがする？



「♪おみそっ みそみそ てまえみそ～ うちのかずだけ みそのあじ～♪」

④大豆を麺棒やマッシャーで潰していきます！



◎元気よく「しおこうじ菌ちゃ〜ん！」と、味噌づくりに欠かせない菌ちゃんをみんなで呼びます！



元気な
麹菌♪
ジャジャーン！
ぼくが塩麹菌ちゃん！
よろしくね♪



「♪みそっ みそみそ てまえみそ〜 うちでつくろう うちのあじ〜♪」

◎潰した大豆と塩こうじ（米）を混ぜていきます！ ※よく混ぜ合わせます！

◎味噌のお団子を作っていきます！（味噌玉づくり）



◎ビニールの張った樽に軽く塩を振り、味噌玉を投げ入れます！

みんな真剣に味噌玉づくり〜！お団子作るのたのしいね♪いっぱい作ろう♡



💡ワンポイント情報
ゆっくり あわてず かくじつに！樽の前に立ち、中心に向かって味噌玉を投げ入れます！「ボンッ！」といういい音がしますよ♪

「♪おみそっ みそみそ てまえみそ〜 うちのかずだけ みそのあじ〜♪」

◎空気を抜きながら平らにし、表面に軽く塩を振りビニールをテープで密閉し、最後にフォークで調整穴を数か所空けて重石を乗せ、ビニールを上にかけたら完成です！



「いいにおいする〜♪」

💡ワンポイント情報
・「味噌は寒仕込み！」完成は秋を過ぎてからです♡
・そのまま置いておいても大丈夫です♪菌ちゃんが働いて熟成が進みます。
・味噌は生き物です。直射日光の当たらない気温差が少ない場所に置くのがベストです。樽から解体後はタッパーやジップロックに移して冷蔵庫で保管します。



3学期

わんぱくデー活動紹介



冬の畑を知ろう♪



冬になると畑はどう変化するのかな？冬の畑を探検しながら寒さに負けずに元気に育つ野菜や果樹を収穫してみんなで味見しながら楽しく活動しています☆

エミューについて 知ろう♪

幼稚園にいるエミューについて詳しくお話をしながら“たまご比べ”をしました。
鶏・鳥骨鶏・うずら・エミュー、形や色・大きさ・中身・・・どこが違うかな？たまごを割る瞬間の歓声がかわいらしかったです(◡‿◡)。



スクランブルエッグにして食べてみました♪
「ふわふわでおいしい」と好評でした☆



豆について知ろう♪

節分に因んで豆に親しんでもらうために色々な豆の紹介をして実際に数種類の豆を見ながら比べてみました。最後にはいつも食べている味噌も大豆という豆から作られていることを伝え、生のままの大豆の形や固さを楽しんでもらった後に水に浸し、小さなたまごポットやパックに植えてみました♪発芽して成長の様子を観察していこうと思います☆



芽キャベツについて知ろう♪



今年初めて挑戦した芽キャベツ 雪にも強く、観察しても面白く、そしてとにかくおいしいです！
来年はもう少したくさん植えようと思います♪

牛乳について知ろう♪

年中組と年長組が「清水牧場さん」に見学に行く前に事前学習として、牛乳についてのお話をして「カッターチーズ」を作って一口ずつ味見をしてもらいました☆



清水牧場の牛乳は東京牛乳になっています！

<すごく簡単！カッターチーズの作り方>

材料：牛乳500mlとお酢大さじ3杯

<作り方>

- ①小鍋に牛乳を入れ火にかける。
- ②沸騰直前で火を消し、お酢を入れすぐに混ぜる。
- ③固まりができてきたらガーゼに流し込みよく絞る。
※熱いのでご注意ください。
- ④絞り加減はお好みで調整してください。

おいしいカッターチーズの完成です♪

※幼稚園ではクラッカーにてんさいオリゴ糖やはちみつをかけて食べて頂きましたが、大人はオリーブオイルと塩・胡椒もおすすめです♪

