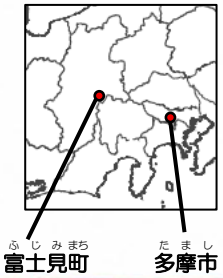
友好都市提携40周年記念

富士見町給食

1 多摩市と富士見町の交流

1980年、長野県富士見町に「多摩市立八ヶ岳少年自然の家」が開設されました。これをきっかけに、1986年11月1日、多摩市と富士見町は友好都市提携を結び、今年は40周年の記念の年です。

富士見町は、八ヶ岳や南アルプスの山々に囲まれた、自然豊かな高原の町です。入笠山に咲き誇る「100万本のすずらん」や、特産品の「赤いルバーブ」などが有名です。



2 長野県の名産品

生産量日本一！



●凍り豆腐（凍り豆腐の味噌汁）、寒天（寒天サラダ）

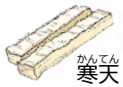

凍り豆腐

凍り豆腐は豆腐を、寒天は海藻を煮溶かして固めたものを、外に干して作るのが昔ながらの方法です。長野県諏訪地方では、寒さが厳しく乾燥する冬の気候を活かして作られてきました。

凍ったり溶けたりを繰り返すうちに水分が抜けるため、長く保存できる食品です。凍り豆腐は、戦国武将の武田信玄が食べたとも言われています。

●野沢菜（野沢菜そぼろ丼）


野沢菜


寒天

江戸時代に、長野県の野沢温泉村で栽培が始まったとされる伝統野菜です。霜（空気中の水分が凍ったもの）にあたると甘くやわらかくなるため、寒くなってから収穫します。

3 富士見町産の古代米

樋口さんに聞きました！

今回の給食のご飯は、特別に、富士見町産の古代米（黒米）を混ぜて炊いています。古代米には、黒米の他に赤米や緑米などがあり、色づいたご飯はお祝い事に用いられてきました。

ご飯の色や食感に注目してみましょう！


生産者の樋口誠司さんと古代米の田んぼ

給食の古代米ができるまで

▶5月20日頃　田植え（苗を植える）
▶8月上旬　開花（花が咲く）
▶8月中旬　実入り（お米が実る）
▶8月30日頃　田んぼの水抜き
▶10月中旬　稲刈り、脱穀（籾を外す）
　籾の乾燥
▶10月下旬　籾摺り（籾殻を取る）

＊白米と違い、ぬか層を削る「精米」はしません。

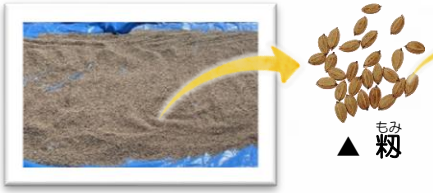
漢字の「米」は、「八、十、八」に分解でき、88の手間をかけて育てるためと言われます。また、古代米は普通のお米よりも、収穫できる量が少ないそうです。

生産者の方に感謝して、味わって食べましょう。

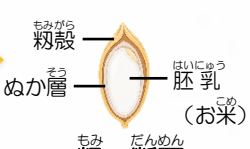


◀稲の様子（9月中旬）

田んぼの水を抜くと、子孫を残すために実（籾）が育ち、稲の先っぽが下に垂れるそうです。黒米はアントシアニンという色素を含むため、稲が少し黒っぽく見えます。



▲籾



▲籾の断面


▲籾摺り後

▲籾を乾燥させる様子（10月中旬）

通常は、土が乾く9月末頃に収穫しますが、今年は雨が続き、稲刈りが遅くなったそうです。

アントシアニンを含む「ぬか層」を残します。削りすぎると、白いお米になります。