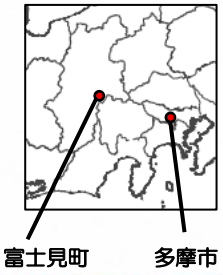
友好都市提携 40 周年記念

# 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！





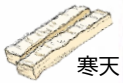
凍り豆腐

●凍り豆腐（凍り豆腐の味噌汁）、寒天（寒天サラダ）

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


寒天

●野沢菜（野沢菜そぼろ丼）

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。

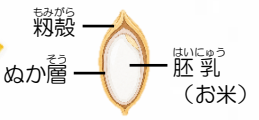


◀稲の様子（９月中旬）

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。