

カフェテリアニュース  
NO. 9

湘南学園カフェテリア委員会  
2016年12月7日発行

# 食べて学ぼう! 郷土料理

豊漁・無病息災を祈願した郷土菓子 へらへら団子



農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」で選ばれた神奈川県の郷土料理。小麦粉や上新粉で団子を作り、あんこをからめた郷土菓子です。江戸時代から、神奈川県横須賀市佐島に伝わる伝統料理であり、夏に行われる船祭りの際に、豊漁と無病息災を祈願して奉納されます。団子を押しつぶして平たくした形からへらへら団子と呼ばれ、農家のおやつとして昔から食べられています。現在でも船祭りの際に各家庭で作られ、集まる親族などでへらへら団子を楽しみます。

## 「生馬麺」の「生」は、新鮮野菜のシャキシャキとした音を意味する サンマー麺

多摩川と大井川の間の海沿いのエリアにだけみられるこの「サンマーメン」は、横浜の隠れた郷土料理! なぜか横浜の一部地域でしか見られないこのラーメンは、一見ただの野菜炒めあんかけののったラーメンのようですが、野菜のうまみと中でももやしのシャキシャキとした食感によって今なお愛されています。サンマー麺は「生馬麺」の広東語の発音と言われている、「生」は新鮮な野菜のシャキシャキした音をいうそうです。

よく知られている料理としては、北海道のサケやイクラをつかった石狩鍋や、ぶつ切りにした鶏肉を、大根やにんじん、里芋などたくさんの野菜と煮込んだ鹿児島県のさつま汁……etc.日本全国には、その土地の食材と旬を活かした様々な魅力的な郷土料理があります。中3生だけでなく、みんなも食べて学んでね!

いま、中学三年生たちが家庭科で学んでいる郷土料理。→

高3アフタヌーン tea メニュー  
はじまっています。

高校3年生は、13日で通常授業がラスト。いよいよ冬期講習や、家庭学習の期間に入ります。

「学校に来ている間は、「おやつ」もしっかり栄養を摂ってほしい…」

と始まった高3アフタヌーン tea。ラボの皆さんの優しさと愛情が伝わってくるほっこりとしたメニューで、寒い冬を、元気に乗り切ってね!

12月13日授業最終日には、12:45~「高3学年★スペシャルランチ」も予定されていますね。

どんなメニューかなあ。乞うご期待!!

月		火		水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)
5	★…ラボ弁当有り	6		7		8 MIB 豚汁 (炊き込みご飯) じゃがいもとピーマンのガーリックソテー みかん	サンマー麺 (郷土料理) あかねごはん	9 MIE タラのフライ (手作りウスターソース) 小松菜と揚げの煮ひたし 味噌汁 (大根とねぎ)	★ 焼肉丼	鶏むね肉のネギ塩だれ 冬野菜のラタトゥイユ スープ (白菜)	カレー風味ドリア りんご
高3アフタヌーンメニュー (200円)											
				きつねうどん (400円)		シフォンケーキ		フライドポテト			
12 MIC 骨付きチキングリル 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 (わかめと玉ねぎ)	海軍カレー ミニサラダ 牛乳	13 MID 豆乳★テリヤキ (ピラフ) 人参とツナのサラダ りんごゼリー	★ 青線肉絲丼 味噌汁 (大根)	14 MIA シューシーハンバーグ もやしと小松菜のナムル スープ (キャベツ)	豚キムチ丼	15 ラボ休み	16 イタリアンポークソテー へらへら団子 (郷土料理) 味噌汁 (玉ねぎ)	鶏南蛮うどん さつまいもごはん	17 生姜焼き 人参のシリシリ 味噌汁 (小松菜と揚げ)	台湾ラーメン 高菜炒飯	
高3アフタヌーンメニュー (200円)											
肉まん		お好み焼き									
19 ★ 鶏メンチ じゃがいもとコーンのソテー 味噌汁 (玉ねぎと人参)	クロックムッシュ ミネストローネ	20 煮込みハンバーグ 小松菜の海苔和え スープ (もやし)	かき揚げ丼	21 鱈のレモンマヨソース ふるふき大根 味噌汁 (豆腐とねぎ)	ジャージャー麺 ひじきごはん	22 フライドチキン (パン) ココロサラダ コーンスープ	炊き込みピラフホワイトソースかけ ゼリー (フルーツ)	23 天皇誕生日	24 入試説明会のため一般の方のご利用は出来ません		

