

2月

こんげつ しょうこんだて
今月の使用献立

「いもがらのきんぴら」



だいごまちさんしょくざい しょうかい 大子町産食材の紹介 だいがをたべよう



いもがら

2月は、学校給食に大子町でとれた「いもがら」を使用します。生産者は中郷地区の佐藤勝一郎さん（86歳）、卓子さん（80歳）ご夫婦。戦時中の子どもの頃から農作業の手伝いをして育ち、70年以上続けています。

いもがらは戦国時代から現代までの間、たくさんの人たちの健康を支えてきた、伝統ある食材です。大子町では汁物に入れたり、炒め物にして食べられてきました。いもがらは日持ちが良く、乾燥させると1～2年ほどもつそうです。そのため、戦国時代の非常食として利用されていました。

「干しずいき」とも呼ばれ、大子町の特産物であるいもがら。シャキシャキとした食感をおいしく味わいましょう。

「いもがら」ができるまで



かわむき



あな
穴をあけて…



てんびほ
天日干し



やく かかんほ
約4日間干すと…

↑このように畑に埋まっています



いもがら本来の色に色づきます！

クイズ
「いもがら」は、ある食べ物の茎を干して乾燥させたものです。ある食べ物とは、なんでしょう？

① ジャがいも ② さつまいも ③ さといも

ひとことメモ

雨が降ると湿気ってしまい、カビる原因に…。いもがらを作るのに雨は天敵です。晴天の日の寒風が最適なので、10月から11月にかけて、皮むき作業を行います。

いもがらの栄養

食物繊維を豊富に含むため、お通じの改善や腸のはたらきを活発にさせます。食物繊維がたくさん含まれているので、乾燥させると丈夫なひものようにもなります。昔の人はいもがらを編んで、荷物を縛る縄などにも使っていました。また、保存食として寒い冬を乗り切るために大切に食べられてきました。今では作る人も食べる人も減ってしまいあまり食卓にのぼらなくなってしまったいもがらですが、昔から伝わる食材を大切にしていきたいですね。