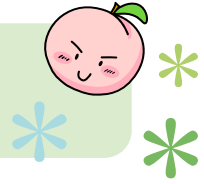


う まめじる 打ち豆汁



みなさんこんにちは。今日は「打ち豆汁」のお話をします。

打ち豆汁は、福井県の郷土料理です。打ち豆は、収穫した大豆を水に漬けて、石臼の上で木づちで叩いて潰して平たくし、乾燥させた保存食です。この打ち豆を汁物に入れたものが「打ち豆汁」で、福井県を中心に、雪が降る日本海側の地域で昔から食べられてきました。厳しい冬を乗り越えるために、冬の時期に栄養源として作られたものです。打ち豆は大豆から作られているので、たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は体を温める働きがあるので、寒い地域に住む人たちには特に必要な栄養素です。

今日の給食では、たくさんの野菜と一緒に打ち豆をみそ汁に入れました。打ち豆汁を食べて温まりましょう。これでお話を終わります。