

# 春雨って何からできているのかな？

平成31年 2月 8日  
北空知圏学校給食センター

「春雨」は、じゃがいもやカンショ（サツマイモ）デンプンを原料とし、日本国内でも生産されています。一方、「緑豆春雨」は、リョクトウというアズキに似た豆の一種で、そのデンプンを原料とし、主に中国・台湾で生産されています。

特徴は、「春雨」は火が通りやすく煮崩れしやすいのに対し、「緑豆春雨」は煮崩れず、味の含みも良いということです。

学校給食では、じゃがいもデンプンとさつまいもデンプンを原料にした国産原料の「春雨」を和え物、サラダ、炒め物に使用しています。

◎デンプンとは糖質の一種で、（小腸など）に入ると、ブドウ糖に分解され、エネルギーとして利用されたり、余った分は肝臓に蓄えられたりします。糖質は炭水化物の一種です。



今日の「春雨の炒め物」は、地元のフリルレタス、リボンレタス、ゆで大豆が入っています。普段の「春雨の炒め物」に使われている食材を替えてみました。地元の新鮮なレタスと甘味のある大豆を味わってくださいね！