

まいつき にち  
毎月19日は

## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」をテーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。ふるさとの食材に親しみ、もっともっと“鳴門”“徳島”を好きになろう！

### 9月19日(水)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・とり肉とこんにゃくのみそ煮
- ・金時豆のすだち酢あえ

### 金時豆

徳島県では、甘く煮た金時豆をいろいろな料理に使って食べるのが好きです。ちらし寿司の「かきませ」や煮物の「おでんぶ(れんぶ)」という郷土料理があります。昔は甘い物がごちそうだったので、お祝いのときに食べられていました。

お好み焼きにも入れることがあり、徳島県民にはなじみのある食材ですね。

## 今月のレシピ

### 金時豆のすだち酢あえ

#### 材料 4人分

- 金時豆(市販甘煮) …50g (約1/2袋)
- キャベツ …1/6玉 (約150g)
- きゅうり …1/2本
- ちりめん …10g
- 白ごま …小さじ1
- さとう …大さじ1
- 酢 …小さじ1
- ★すだち果汁 …小さじ2
- うすくちしょうゆ …小さじ2
- 塩 …少々

#### 作り方

1. キャベツはせん切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
2. キャベツときゅうりはさっと塩ゆでし、ザルにあげて冷ましておく。ちりめんはさっと熱湯をかけ、冷ます。
3. 野菜が冷めたら、軽く絞って水気をきる。
4. ★を混ぜ合わせておく。
5. 3の野菜とちりめん、金時豆を入れて、4の合わせ酢を混ぜ合わせる。
6. 器に盛り、白ごまをふって仕上げる。

※甘く煮た金時豆とすだちのさわやかな酸味がよく合う酢の物です。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！