



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”や“徳島”を好きになろう！

12月19日(水)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・ぶた肉と大根のみそ煮
- ・れんこんのごまマヨサラダ

だいこん 大根

鳴門の大根は、なると金時収穫後の、9月下旬から10月中旬頃に種をまき、12月から2月頃に収穫されます。砂地の畑で栽培されているため、形がまっすぐ整い、皮は傷がなくきれいです。また、水分が多くてみずみずしく、煮くずれしにくいのが特徴です。

この時期は、おでんなどの鍋料理に入れて食べると、体も温まり、おいしく食べられます。

🍴 今月のレシピ 🍴

ぶた肉と大根のみそ煮

ざいりょう
材料 (4人分)

豚肉	120g
酒	小さじ1
しょうが	ひとかけ
サラダ油	小さじ1
ごぼう	80g
にんじん	1/3本
こんにやく	80g
大根	200g
さやいんげん	20g
厚揚げ	120g
さとう	大さじ1.5
酒	小さじ1/2
しょうゆ(濃)	大さじ1
赤みそ	大さじ2
水	60cc

つく
作り方

- 豚肉は一口大に切り、酒とすりおろしたしょうがで、下味を付ける。
- 大根は1cm程度の厚めのいちよう切り、こんにやくは角切りにしそれぞれ下ゆです。ごぼうはななめ切りにし、水にさらし、下ゆしておく。にんじんは、やや厚めのいちよう切りにする。
- さやいんげんは2~3cmの長さになり、塩ゆです。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ごぼう・にんじん・こんにやくを順に加えていたため、水を入れる。
- アクをとり、大根・厚揚げを加え、さとう・酒を入れて煮る。
- 赤みそ・しょうゆを加えて、中火でコトコト煮る。
- 火を止める直前に、さやいんげんを加えて仕上げる。

※みそを入れてからは中火~弱火で煮ると、焦げにくく、風味も飛ばないので、おいしく仕上がります。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！