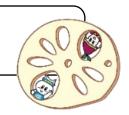
なると食育通信

令和3年1月 鳴門市教育委員会



毎月19日は 「なると 学校食育の日」

なるとし まいっき にち がっこうしょくいく ひ きだ 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。

みなさんも、地域の食材について知り、もっともっと"鳴門"や"徳島"を好きになろう!

だいこん 鳴門の「大根」ついて

ゅうめい しゅうかくご ふゆ いちめん 鳴門市はさつまいもが有名ですが、収穫後の冬には一面、 大根畑へと姿を変えます。

ミネラル豊富なやわらかい砂地で栽培されているため、 ^{なるとし} たいこん あまみ 鳴門市でとれる大根は、甘味があり、みずみずしく、まっすぐ育 つことが特徴です。

11月~2月に旬を迎えた大根は、様々な料理に使われてお り、甘みが強い、葉に近い上の部分は、サラダや 和え物によくらいます。 真ん中の部分は、おでん にもの した ぶぶん せんい おお から つよ や煮物に、下の部分は、繊維が多く辛みが強い ので、すりおろして大根おろしにすると、よりおい しく食べることができます。



大根はジアスターゼやグリコシターゼと いう酵素を含んでいて、食べ物の消化を助 けるとともに、腸の働きを整えてくれる 効果があります。

☆1月の鳴門の大根を使った献立☆

- けんちん洋(19首)ならえ(26首)
- ・なるとポトフ(28日)
- ・豚肉と大根のみそ煮(29目)

今月のおすすめレシピ

材料 (4 人分)

豚肉・・・・・80g

赤ワイン…小さじ1

よろしにんにく・3 g

玉ねぎ・・・120g

にんじん・・・80g

れんこん・・・80g

大根・・・・160g

さつまいも・・120g

水····600cc

コンソメ・・・・6g

薄口しょうゆ…小さじ1

塩こしょう…少々

パセリ…少々

なるとのポトフ (1月28日献立)

作り方

- ① 豚肉に赤ワインとおろしにんにくで下味を付けておく。
- ② 玉ねぎは大きめのさいの目切り、にんじんは 5mm 厚さのいちょう切り にする。
- ③ れんこんと大根は 1cm 厚さのいちょう切りにし、下茹でをしておく。
- ④ さつまいもは、2cm 角に切って水に浸けておく。
- ⑤ 鍋に油を敷き、豚肉を炒めて色が変わってきたら②を加えてさらに炒 める。野菜類がしんなりとしてきたら、③と④、水とコンソメを加え てアクを取りながら煮込む。
- ⑥ さつまいもに火が通ったら、薄口しょうゆと塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛りつけ、最後にパセリを散らしてできあがり。

