

なると食育通信

令和3年1月 鳴門市教育委員会



まいつき にち がっこうしょくいく ひ
毎月19日は「なると 学校食育の日」

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！

鳴門の「大根」について

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、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合います。真ん中の部分は、おでんや煮物に、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☆

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

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
おろしにんにく・3g
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。



ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！