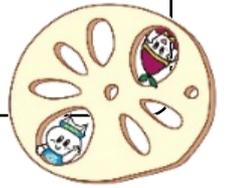


なると食育通信

令和2年12月 鳴門市教育委員会



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！

徳島の「ゆず」について (黄ゆずの旬は11月～1月頃)

徳島県で生産される「ゆず」は高知県に次いで全国第2位の生産量を誇ります。

その中でも那賀町で生産されるゆずは「木頭ゆず」ブランドとして有名です。

ゆずの果肉は酸味が強いので、そのまま食べることは少なく、主に果汁や、果皮を細かく切ったり、すり下ろしたりして料理に使います。生産が盛んな地域では、ゆず酢をつかった和え物やお寿司が食べられています。

また、色鮮やかで香りのよい徳島のゆずは、高級料亭などでも使われています。



幻の柑橘『柚香(ゆこう)』

生産量がゆずの1/100で、全生産量の99%が徳島という希少な「柚香」という果実をしていますか？

柚香は、ゆずとだいだいをかけ合わせてできた、果実です。

香り「ゆず」酸味「すだち」味「ゆこう」と言われ、ゆずやすだちくらべ、香りや酸味が優しく、糖度が高いことが特徴です。

県内では、ポン酢やお菓子の材料として使われているので、探してみてくださいね。



冬至の日になぜ「ゆず湯」？

冬至には「ゆず湯」に入る習慣がありますが、これは、古来より黄色が魔除けの色とされており、黄色いゆずを入れたお風呂に入る事で邪気を払うという意味が込められています。

また、ゆず = 「融通」がきく、冬至 = 「湯治」の語呂合わせから、ゆず湯に入るという説があります。

※今年の冬至は12/21(月)です。



今月のおすすめレシピ

ゆず香あえ (12月21日献立)



材料 (4人分)

キャベツ	140g
きゅうり	60g
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
米酢	小さじ1
ゆず果汁	大さじ1

作り方

- ① 小鍋に砂糖としょうゆを合わせ軽く煮立たせ砂糖を溶かす。
砂糖が溶けたら火を止め、米酢とゆず果汁を加えて冷ましておく。
- ② キャベツは芯を取り除き、粗めの千切りにする。
- ③ きゅうりは3mm厚さの輪切りにする。
- ④ キャベツときゅうりはそれぞれ熱湯にサッと通して、冷ましておく。
- ⑤ 水気を絞った野菜と①の調味料を和えたらできあがり。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！