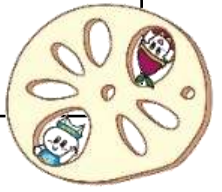


# なると食育通信

令和3年3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！

### なると 鳴門の「わかめ」について

鳴門の渦潮を生み出す激しい潮流

で育った鳴門わかめは、しっかりとした歯ごたえと風味の良さが特徴です。

一般的に、2月～3月頃に採れたわかめのことを「新わかめ」と呼び、特においしいと言われています。

2月～3月の給食でも、わかめを使った酢のものやナムル、みそ汁などが登場します。



葉の部分  
みそ汁、酢の物等、一般的に「わかめ」として食べられている部分です。

莖の部分  
「莖わかめ」と呼ばれています。コリコリとした食感が特徴で、つくだ煮や炒め物等で食べられています。

芽株  
わかめの根元部分で独特の粘りがあり、三杯酢と和えて食べる人が多いです。

生のわかめは茶色っぽい色をしているけど、茹でると、鮮やかな緑色に変化するよ。  
しゃぶしゃぶ等で楽しんでみてね。

### 今月のおすすめレシピ

### わかめのナムル (3月19日献立)



#### 材料 (4人分)

カットわかめ(乾燥)・・・4g  
小松菜・・・120g  
にんじん・・・60g  
もやし・・・120g

A  
薄口しょうゆ・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1.5  
ごま油・・・小さじ1  
すだち果汁・・・小さじ1.5

#### 作り方

- ① カットわかめを水で戻し、サッと茹でたら、水で冷ましてからしっかり水気を切る。
- ② 小松菜は根元から茹で、水気を絞って2cm長さに切る。
- ③ にんじんは3cm長さの短冊切りにし、茹でて水気を切る。
- ④ もやしも茹でて水気を切る。
- ⑤ ボウルにナムルのタレAを合わせ、水気を絞った①～④を加えて和える。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！