

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！

『なす』



なすは、夏に旬を迎える夏野菜です。徳島県では、阿波市などの県西部でたくさん栽培されています。

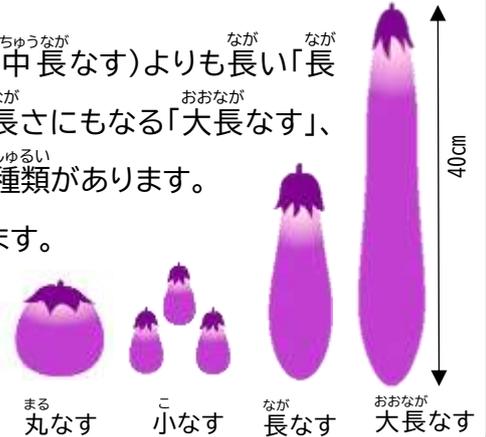
知ってる？ いろいろな形や色のなす

なすはいろいろな種類があり、普通のなす(中長なす)よりも長い「長なす」やそれよりもさらに長く40cmほどの長さにもなる「大長なす」、丸い形の「丸なす」や小さい「小なす」などの種類があります。

普段、徳島では中長なすが多く食べられています。

また、濃いむらさき色のなすだけではなく、薄緑色や白色のなすもあります。

いろいろな種類を探してみてください。



なすの栄養・実の約9割は水分で栄養豊富な野菜とはいえませんが、なす特有の栄養があります。なすの皮に含まれる「ナスニン」という栄養は、皮ふや血管、目の健康を保つ働きをします。皮に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

今月のおすすめレシピ

夏野菜カレー (7/19の献立)



材料 (4人分)

- 牛肉・・・140g
- 赤ワイン・・・大さじ1
- おろししょうが・1g
- おろしにんにく・0.5g
- 塩・こしょう・・・適量
- たまねぎ・・・中玉1個
- にんじん・・・1/2本
- かぼちゃ・・・1/16個
- なす・・・1本
- 油・・・適量
- カレー粉・・・0.5~2g
- 水・・・400cc
- ウスターソース・・・小さじ1
- ケチャップ・・・小さじ2
- カレールウ・・・4人分

作り方

- 食べやすい大きさに切った肉に①を合わせ、下味をつけておく。
- たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。なすは1cm厚さのいちょう切りにし、水に浸けておく。
- 鍋に油をひき、①を炒めて火が通ったら、カレー粉とたまねぎ、にんじんを加える。たまねぎがしんなりとしてきたら、なすも加えて軽く炒める。
- 水を入れて加熱し、アクをとったら、かぼちゃを加える。
- 野菜が柔らかくなったら、ウスターソース、ケチャップ、カレールウを加えて、とろみがつくまで煮込んでできあがり。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！

