



## 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！



## 『すだち』

すだちは、初夏から9月頃にかけて旬を迎えます。全国の生産量の98%が徳島県で、神山町や佐那河内村、阿南市などでたくさん栽培されています。



## 徳島はな、なんでも「すだち」じゃ

徳島県は、すだちの生産量が日本一で、徳島県民の食卓には欠かせない食材です。

刺身や焼き魚に絞ったり、てんぷら(ひら天)や大根おろし、からあげにかけたりと、魚だけではなく、肉料理との相性もバッチリです。

また、薄くスライスして、ドリンクの風味づけに使ったり、皮をすりおろして、そうめんや鍋物の薬味にしてもおいしくいただけます。

最近では、輪切りにしたすだちを浮かべた「すだちそば」が話題になるなど、まだまだ使い方は無限大です。徳島が誇る「すだち」の魅力を広めていきたいですね。

## すだちの栄養成分

すだちには「ビタミンC」と「クエン酸」が豊富に含まれています。ビタミンCは肌や血管を守り、免疫力を高める働きがあります。クエン酸には、疲労回復の効果があります。

これら以外にも、注目されている体によい成分があるようです。調べてみてください。

## 今月のおすすめレシピ

## 厚揚げのカレーそば (9/22 献立)



### 材料 (4人分)

・合いびき肉	80g
・おろししょうが	1.5g
・酒	大さじ1
・カレー粉	2g
・玉ねぎ	120g
・にんじん	80g
・水煮たけのこ	80g
・干しいたけ	2g
・中華顆粒だし	8g
・上白糖	8g
・濃口しょうゆ	大さじ1
・厚揚げ	260g
・むき枝豆	40g
・片栗粉	4g

### 作り方

1. 干しいたけは水に浸けて戻しておく。
2. 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけは、みじん切りにする。
3. むき枝豆は下茹でをしておく。
4. 鍋で肉としょうが、酒を炒め、火が通ったら余分な脂を取り除き、カレー粉と③を加えてさらに炒める。
5. 野菜類に火が通ったら、調味料と食べやすい大きさに切った厚揚げ、水を加えて煮立たせる。
6. しばらく煮込んだら、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 仕上げに枝豆を加えて、さっと混ぜ合わせたらできあがり。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！