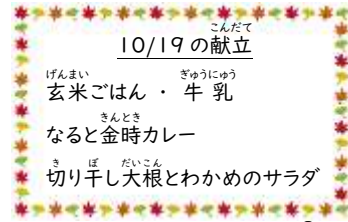


まいつき にち がっこうしょくいく ひ  
毎月19日は「なると学校食育の日」

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ ひ きゅうしょくはつ  
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。地域の食材について知り、もっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！



## 『さつまいも』

「さつまいも」は鳴門の名産品のひとつとしても有名です。県内の限られた地域で栽培されたものは「なると金時」と呼ばれ、人気があります。鳴門市内でも8月下旬頃から収穫が始まっています。



あま ひみつ  
甘くておいしい さつまいもの秘密！？

甘いさつまいもを食べるには、収穫してからの保存が重要です。野菜等は収穫したてがおいしいと言われますが、さつまいものようにでんぷん質が多いものは、収穫してから数日置くとでんぷん質が糖分に変わり甘みが増します。



\*さつまいもの保存方法\*

- ① 収穫したてのさつまいもの土を軽く落とし、2・3日陰干しにする。
- ② 1本ずつ新聞紙で包む。
- ③ 段ボール等に入れて、冷暗所で保存する。(室温13～15°C/湿度80%程度)

国内で食べられているさつまいもは約20種類あり、それぞれ特徴があります。みんなは、どのタイプのさつまいもが好きかな？

### ホクホク系

昔ながらの水分少なめ  
上品な甘さ  
なると金時  
紅あずま

### ねっとり系

クリーミーで濃厚な甘さ  
あんのうちも  
安納芋  
紅はるか

### しっとり系

滑らかでほどよい甘み  
シルクスweet  
紅まさり

## 今月のおすすめレシピ

## なると金時カレー (10/19 献立)



### 材料 (4人分)

・玉ねぎ	160g
・にんじん	60g
・さつまいも	160g
・豚こま切れ肉	120g
・酒	小さじ 1
・おろししょうが	2g
・おろしにんにく	2g
・カレー粉	0.5g
・食塩	少々
・こしょう	少々
・グリーンピース	20g
・コンソメ	2g
・ケチャップ	8g
・ウスターソース	8g
・カレールウ	4人分

### 作り方

1. 玉ねぎは2cm角、にんじんはいちょう切りにする。  
さつまいもは2cm角に切り、水に浸けておく。
2. グリンピースを下茹でしておく。
3. 豚肉に酒としょうが、にんにくで下味をつけてから、鍋で炒める。
4. 炒めた際に出た余分な脂を取り除き、カレー粉と塩こしょうを加える。
5. 玉ねぎとにんじんを加えて炒め合わせ、野菜に火が通ったら、水気を切ったさつまいもと水、コンソメを加えて加熱する。
6. さつまいもがやわらかくなったら、ケチャップとウスターソース、カレールウを加えて、とろみがつくまで煮込み、最後にグリーンピースを加える。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！