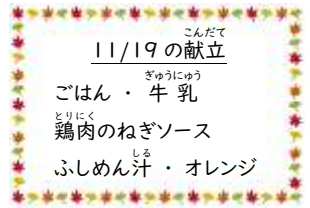


毎月19日は「なると学校食育の日」

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。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！



『れんこん』



鳴門の名産品のひとつとしても有名な「れんこん」は、晩秋から冬にかけての時期が旬です。9月下旬頃から収穫が始まり、12月のおせちの時期には収穫の最盛期を迎えます。生産量は茨城県に次いで全国2位！

れんこんの栄養

れんこんはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんの主成分であるでんぷんによってまわられているため、加熱しても壊れにくいです。ビタミンCは、美肌や風邪の予防、疲労回復などに効果があります。また、れんこんにはタンニンという成分が含まれており、タンニンの抗アレルギー作用により、花粉症や鼻炎の症状を和らげる効果が期待されているそうです。



こんな記念日知ってた？

徳島県れんこんの日（11月8日記念日）

徳島県運根消費拡大協会が制定。れんこんの出荷量が増え、品質もしっかりしている時期であり、「いい(11)は(8)す」(良い運)と読む語呂合わせから。

今月のおすすめレシピ

れんこんの五目いため (11/17 献立)



材料 (4人分)

- ・豚こま切れ肉 80g
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 60g
- ・れんこん 160g
- ・ちくわ 40g
- ・さやいんげん 20g
- ・こんにゃく 100g
- ・水煮大豆 40g
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・白ごま 4g
- ・一味唐辛子 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

1. にんじんと下茹でしたれんこんは、3mm厚さのいちよう切りにする。
2. ちくわは、5mm厚さの輪切りにする。
3. さやいんげんは、下茹でをし3cm長さに切っておく。
4. こんにゃくは、3cm長さの拍子木切りにし下茹でする。
5. 鍋に豚肉と酒を入れて炒め、火が通ったられんこん、にんじん、ちくわ、こんにゃくを加える。
6. 野菜に火が通ったら、水煮大豆、砂糖、しょうゆ、みりんを加え少し煮込む。水分が少なくなってきたら、さやいんげん、白ごま、一味唐辛子、ごま油を加えて仕上げる。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！