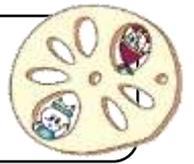


なると食育通信

令和3年12月 鳴門市教育委員会



まいつき 19日は「なると学校食育の日」 今月は20日

12/20の献立
ごはん・牛乳
徳島県産たちのおのカレーフライ(小中)
白身魚のあげてり煮(幼)
かきたまじる・みかん

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！

『ゆず』



徳島県で生産される「ゆず」は、高知県に次いで全国第2位の生産量を誇ります。

その中でも那賀町で生産されるゆずは「木頭ゆず」とよばれ、ブランドゆずとして有名です。

ゆずの成分

ゆずには、風邪予防にも役立つビタミンCやビタミンEがたくさん含まれています。ゆずは主に果汁や果皮を料理に使いますが、ビタミンCやEは、果汁よりも果皮に多く含まれているので、皮を使った料理や飲み物がおすすめです。

また、ゆずにはリラックス効果のある「リモネン」と「ユズノン」という香り成分が含まれているので、ぜひ香りも楽しんでみてください。

ゆずの収穫は危険！ 傷の無いきれいなゆずは、農家さんの苦勞の証？

ゆずの枝には、衣類や薄い靴底くらいなら穴が開いてしまうほどとても太くて鋭いトゲが生えています。

このトゲは、大きく育った実に当たってしまい傷をつけてしまうこともあります。ゆず農家の方は、ゆずを収穫するために、トゲを避け、苦勞しながら、収穫作業をしています。



今月のおすすめレシピ

ゆずみそ煮込みおでん (12/22 献立)



材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 80g
- ・こんにゃく 80g
- ・里芋 120g
- ・厚揚げ 80g
- ・だいこん 180g
- ・さつまあげ 40g
- ・がんもどき 60g
- ・うずら卵 60g
- ・だし汁 適量
- ・砂糖 大1・小1
- A 濃口しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- B 赤みそ 30g
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ゆず果汁 小さじ1

作り方

1. 調味料 B を加熱し、ゆず果汁を加えてあら熱を取り、ゆずみそを作っておく。
2. 鶏肉とこんにゃく、里芋、厚揚げは2cm角に切っておく。
3. だいこんは2cm厚さのいちよう切りにして下茹でをしておく。
4. さつまあげとがんもどきは食べやすい大きさに切る。
5. 鍋でだし汁を沸かし鶏肉を入れ、アクをとり、鶏肉に火が通ったら、こんにゃく、厚揚げ、だいこん、調味料 A を入れて煮込む。
6. 里芋、さつまあげ、がんもどき、うずら卵を加えて煮込む。
7. 具材全体に味がついたら、Bのゆずみそを加えてさらに煮込む。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！



冬至には「ゆず湯」に入る習慣がありますが、これは、古来より黄色が魔除けの色とされており、黄色いゆずを入れたお風呂に入る事で邪気を払うという意味が込められています。

12/22は冬至