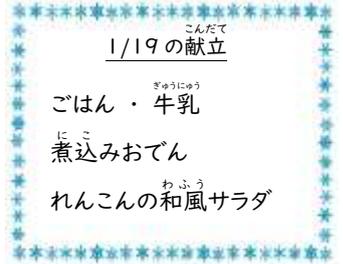


毎月19日は「なると学校食育の日」

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！



『大根』



大根の旬は11月～2月です。

鳴門市はさつまいもが有名ですが、収穫後の冬には一面、大根畑へと姿を変えます。ミネラル豊富なやわらかい砂地で栽培されているため、鳴門市でとれる大根は、甘味があり、みずみずしく、まっすぐ育つことが特徴です。

大根を美味しく食べる知恵

大根は、部位によって味が変わります。葉の付け根に近い部分は比較的甘さがあり、先に向かうほど、辛さを感じるようになります。

特徴を知って、よりおいしく大根を食べましょう。

甘い ←-----→ 辛い



・サラダ
・大根おろし
(辛みがな目)

・煮物

・漬物
・大根おろし
(辛み強め)

今月のおすすめレシピ

冬野菜のシーザーサラダ (1/21 献立)



材料 (4人分)

- ・ロースハム 40g
- ・大根 120g
- ・白菜 80g
- ・ブロッコリー 40g
- ・コーン 40g
- ・クルトン 12g
- ・シーザーサラダ ドレッシング 50g

作り方

1. ロースハムは、短冊切りにしておく。
2. 大根は、4cm長さの短冊切り、白菜は2cm幅でざく切りにする。
3. ブロッコリーは小房に切り分ける。
4. ②と③はそれぞれ好みの硬さに茹でて、水気を切っておく。(茹ですぎ注意)
5. ボウルに、①と④、汁気を切ったコーンとクルトンを入れ、シーザーサラダドレッシングで和える。

※早めに和えてしまうと、野菜から水分が出やすく、クルトンのサクサク感が無くなってしまいますので、食べる直前に和えるのがおすすめです。



ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！

