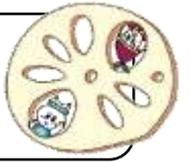


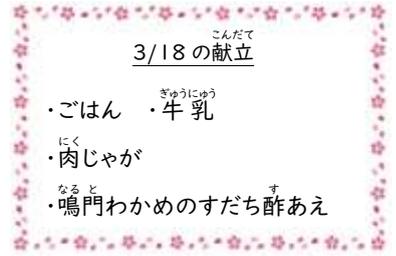
# なると食育通信

令和4年3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」  
こんげつ 18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！



## 『わかめ』



鳴門わかめは、渦潮を生み出す激しい潮流で育ったため、しっかりと歯ごたえと風味の良さが特徴です。

わかめの旬は2月～5月ごろまでと言われていたりますが、2月～3月頃に採れたわかめのことを「新わかめ」と呼び、特においしいと言われています。

2月以降の給食でも、わかめを使った酢のものや和え物、みそ汁などが登場します。

### 料理のコツ・ポイント

茹ですぎると色が悪くなり、風味や食感も落ちてしまいますので注意してください。生わかめは、さっと茹でて色が鮮やかな緑色になれば食べられます。

茎と葉元は食感が違うので、茎はサラダや佃煮、葉は汁物や和え物などと、用途に分けて使用するのをおすすめです。



### 今月のおすすめレシピ

### 鳴門わかめのすだち酢あえ (3/18 献立)



#### 材料 (4人分)

・キャベツ	200g
・きゅうり	80g
・にんじん	25g
・ちりめん	15g
・カットわかめ(乾燥)	5g
・砂糖	大さじ2
・酢	大さじ2
・薄口しょうゆ	大さじ1
・すだち果汁	大さじ1
・白ごま	10g

#### 作り方

1. キャベツは芯を取り除き、粗めの千切りにする。
2. きゅうりは輪切りにし、にんじんは、3cm長さの千切りにする。
3. ①と②、乾燥わかめはそれぞれさっと茹でておく。
4. 小鍋に砂糖と酢、薄口しょうゆを合わせ、すだち果汁を加える。  
※給食では、すだち果汁を加える前に、軽く沸騰させています。
5. ボウルに、水気を絞った③と④の調味料、ちりめんと白ごまを合わせて和える。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！

