

# 9月 ふるさと献立&上越野菜の日

7日

## 上越野菜を味わおう 上越野菜の日

上越市では、市内で昔から栽培されている「伝統野菜」と一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」をまとめて【上越野菜】と認定しています。

9月のふるさと献立では、上越野菜の日として伝統野菜のひとつ、「なますかぼちゃ」を紹介します。

なますかぼちゃは、19世紀末に中国から伝わった野菜で、「糸うり」「そうめんかぼちゃ」などの名前でも呼ばれています。ゆでると中身が繊維状にほどける、不思議な野菜です。

食感はシャキシャキしていてくせがない味で、和え物や炒め物など様々な調理方法で食べられます。また、保存性が高く、収穫してから時間が経ってもおいしく食べられるため、昔から保存食として重宝されていました。



## ★レシピ★ 【なますかぼちゃのおひたし】

| 材料      | 分量<br>(4人分) | 切り方など    | 作り方  |
|---------|-------------|----------|--|
| なますかぼちゃ | 200g        |          | ①なますかぼちゃをゆでて身をほぐす<br>②にんじん、切り干しはゆでて水にさらし、水気をよく切る。<br>③野菜を混ぜ合わせ、◆の調味料で和える。<br>④すりごまを加えて全体を混ぜ合わせる。 |
| にんじん    | 1/4本        | せん切り     |  |
| きゅうり    | 1本          | せん切り     |  |
| 切り干し大根  | 5g          | 短く切って水戻し |  |
| しょうゆ    | 小さじ1        | ◆        |  |
| 塩       | 少々          | ◆        |  |
| 砂糖      | 小さじ1/2      | ◆        |  |
| ごま油     | 小さじ1        | ◆        |  |
| すりごま    | 小さじ1        |          |  |

\*給食では、栄養バランスを考えて切り干し大根を入れています。なますかぼちゃをたっぷり使って作ってもおいしく食べられます。

# 9月 食育の日 大分県



## 日本全国を給食でめぐろう



16日

### ●とり天

大分県の郷土料理です。鶏肉をよく食べる大分県は、2019年の鶏肉年間消費量 No1 の県です。とり天以外にも「鶏めし」「鶏汁」など鶏を使った郷土料理や「中津から揚げ」など、ご当地の鶏肉グルメがたくさんあります。

とり天は、天からの衣で肉がカサ増しできることから、鶏肉が高価な時代から家庭料理で親しまれているそうです。

### ●だんご汁

大分県の家庭で受け継がれる郷土料理です。大分県は米作りに適さない土地のため、麦の栽培が盛んでした。そのため、粉食文化が根付いています。

小麦粉をこねて薄く平めん状にのばした「だんご」を具材に入れ、九州地方の麦みそや白みそで味付けした汁物です。

## ★レシピ★ 【だんご汁(給食バージョン)】

| 材料       | 分量<br>(4人分) | 切り方など   | 作り方  |
|----------|-------------|---------|--|
| にんじん     | 1/2 本       | いちょう切り  | ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらだし節を入れ、火を止める。だし節が沈んだら、だしをこして一番出汁をとる。<br>②だし汁にねぎとさつま揚げ以外の具材を入れ、煮る。<br>③根菜が柔らかくなったらさつま揚げ、ねぎ、ほうとうめんを加え、ひと煮立ちする。<br>④みそで味を整える。 |
| さといも     | 中 2 個       | いちょう切り  |  |
| はくさい     | 葉 1 枚       | 短冊切り    |  |
| しめじ      | 1/2 株       | 小房に分ける  |  |
| ごぼう      | 長さ 10cm     | ささがき    |  |
| 長ねぎ      | 1/2 本       | 斜めにスライス |  |
| さつま揚げ    | 2 枚         | 短冊      |  |
| ゆでほうとうめん | 1 袋         | 長さを短く切る |  |
| だし節      | 200 g       |         |  |
| 白みそ      | 大さじ 2       |         |  |
| 水        | 600ml       |         |  |

\*給食では、大量調理がしやすいように、だんごをほうとうめん で代用しています。



出典 農林水産省 Web サイト