



料理の作り方については、スクロールしてご覧ください。

## 旬の食材



アスパラガス



キャベツ



みつば



じゃがいも



さくら

## 春が旬の野菜の特徴

冬の寒さに耐え、土の中で根を張って春を待った野菜は、山菜が代表するように香りや独特の苦みを持つ物が多いです。これは、体に刺激を与え、目覚めさせるはたらきがあるといわれています。

## 旬の食材一口メモ



### アスパラガス

南ヨーロッパ原産で江戸時代後期に、鑑賞用として日本に伝わりました。横浜では江戸時代の終わりに吉田新田(今の中区末吉町)で栽培が始まりました。(横浜市HP 横濱開港菜より)

### <給食の献立>

アスパラガスのソテー



ホワイトアスパラとグリーンアスパラは全く同じ種類で、土をかけ日があたらないようにするか、日をあてて栽培するかの違いです。

「アスパラガスのソテー」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/asuparagasunosote-201705.pdf>



## キャベツ

1年中出回っているキャベツですが、春のものは葉が柔らかく、巻も緩やかです。

### <給食の献立>

キャベツも吉田新田で試作し、広まった野菜です。横浜で栽培している野菜で、

もっとも多く生産しているものです。特に神奈川区で多く生産され、「横浜キャベツ」の名称で販売されています。(横浜市ホームページ 横浜の野菜より)

「キャベツサラダ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/cabbagesalad202009.pdf>



## みつば



1本の茎に3枚の葉がつくことから名前がつけました。さわやかな香りが特徴です。給食でもその香りを活かし、親子煮に季節の野菜として使っています。

### <給食の献立>

「親子煮」の作り方はこちらから

<http://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/asahi.pdf>



## じゃがいも



日本で一番多く栽培している野菜がじゃがいもです。(2017年で235万トンの収穫がありました。)(農林水産省ホームページより) 時期により南の鹿児島から北の北海道まで各地で生産しています。皮まで食べられるのが新じゃがいもの特徴です。

### <給食の献立>

## 保土ヶ谷とじゃがいも

昔、保土ヶ谷はじゃがいもの有名な産地でした。保土ヶ谷にじゃがいもが伝わったのは江戸時代末期。山梨県から持ち込まれた瓜蛙薯(じゃがたらいも)は、当初自家用として栽培されていましたが、栽培方法の改良や、保土ヶ谷区にあった県の農事試験場での研究が進むにつれて、生産が盛んになりました。今の旭区、瀬谷区、南区でも栽培されるようになった「保土ヶ谷いも」は保土ヶ谷駅から北海道をはじめとする全国へ出荷され、良質な種芋として有名になりました。(保土ヶ谷区 ホームページより)

### じゃがいもの炒め物



「じゃがいもの炒め物」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/jyagaimonosaute201505.pdf>

## 春が旬の魚の特徴

冬の時期に不足がちなビタミンやミネラルを食事を通じて補ってくれる役割を果たしています。

### さわら



全体が銀色のほっそりとした形のさかなで、側面中央に黒灰色の斑点が不規則にならんでいます。「さ」は「狭い」、「はら」が「腹」の意味で、「さはら」と呼ばれていたものが「さわら」になったといわれています。

### 出世魚

さわらは大きさにより呼び名が、関東では「さごし」「さこち」「さわら」、関西では「さごし」「なぎ」「さわら」とかわります。このように大きさによって名前が変わるさかなを、「出世魚」といいます。「ぶり」も出世魚のひとつです。

魚偏に春と書いて「<sup>サワラ</sup>鱧」と読むように瀬戸内では春が旬です。 <給食の献立>

さわらのあんかけ



「さわらのあんかけ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/sawaranoankake201704.pdf>

## 春の行事と旬の食べ物

### 桃の節句と貝

はまぐりは、ひな祭りの代表的な食べ物です。はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことが貝合わせに利用されています。3月は貝も旬を迎え、旨みが増しおいしくなる時期です。



### 桃の節句とちらし寿司

ちらしずしに使う材料に意味があるようです。エビは長生き、れんこんは先が見通せるように、豆は健康に暮らせるようになど縁起のよい貝がお祝いの席にふさわしく、旬の菜の花や三つ葉でさらに季節感や華やかさが加わりひな祭りの定番になったようです。



### 端午の節句と柏餅

上新粉で作ったもちであんをくるみ、柏の葉で包んだ菓子が柏餅です。柏の葉は新芽がでてから古い葉がおちるので、新芽を子ども、古い葉を親に例え「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結びつき縁起がよい食べ物とされてきました。

