



旬を味わおう!

夏

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



ズッキーニ



かぼちゃ



トマト



とうもろこし



あじ

夏が旬の野菜の特徴

水分やカリウムを多く含み、利尿作用があります。
夏野菜は、体内の温度を整えるはたらきがあります。

旬の食材一口メモ



ズッキーニの断面↑

ズッキーニ

イタリア料理やフランス料理などでよく使われるズッキーニは、見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。よく炒めるとナスのような食感になり、給食では「夏野菜のスパゲティ」や「ラタトゥイユ」に使います。

<給食の献立>



夏野菜のスパゲティ

「夏野菜のスパゲティ」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/natsuyasainopenne201907.pdf>



ズッキーニを輪切りにした断面↑

かぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われていますが、収穫するのは夏です。冬まで長期に保存がきき、カロテンや食物繊維を多く含み、おかずにもお菓子にもなる野菜です。

「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の三種類があり、現在、日本で一般的に食べられているのは、「西洋かぼちゃ」です。ズッキーニは「ペポかぼちゃ」のなかまです。



<給食の献立>

夏野菜カレー



「夏野菜カレー」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/natsuyasaicurry202107.pdf>

給食では収穫期には「夏野菜カレー」に冬至の頃には、「かぼちゃのあんかけ」や「ほうとう」に使います。

<給食の献立>

「ほうとう」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/houtou202012.pdf>

ほうとう



トマト



ここにスターマーク

今では、赤だけでなく、オレンジ色、緑色など様々な色や形があるトマト。トマトは神奈川奉行の命令で横浜の吉田新田で初めて栽培された野菜の1つで、**横浜開港菜** に指定されています。

大きな玉のトマトは矢印の部分に星のようなマークがあると甘く、旨みがつよいです。給食では旬のこの時期だけ生のトマトを使い、「卵とトマトのスープ」「夏野菜カレー」などを作ります。

横浜開港菜

については

横浜市HP

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/nougyou/sesaku/rekisi/kaikousai.html> をご覧下さい。

<給食の献立>



卵とトマトのスープ

「卵とトマトのスープ」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tamagotomato202007.pdf>



とうもろこし



とうもろこしは米、麦と並ぶ主要穀物のひとつです。

私たちたちが茹でたり、焼いたりして食べる「スイート種(甘味種)」のほかポップコーン用の「ポップ種(爆裂種)」や、粉末に適した「フリント種」、デンプンや飼料になる「デント種」などがあります。



とうもろこしには頭の先に茶色い「ひげ」のようなものが生えています。このひげはとうもろこしの「めしべ」に当たり、その本数は実(粒)の数と同じになっています。

ひげが多いほうが実が多いことになります。

(野菜情報 野菜ナビより)

給食では皮をむいたものを納入していただき、学校で茹でます。生のとうもろこしを使うのは、夏のこの時期だけです。

<給食の献立>

ゆでとうもろこし



とうもろこしの色の美しさを利用し、サラダに入れることもあります。このときは生ではなく、加工したものを使います。

<給食の献立>

ひじきサラダ



「ひじきサラダ」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/hijikisalatad201511.pdf>

あじ



「ぜいご」という硬いとげのある鱗が発達している

味にクセがなく1年中食べられる魚ですが、脂がのるのが夏です。

「あじ」という名前は、「味がよい」からつけられたとも言われています。おいしい理由は魚の中でもたんぱく質の量が多いからです。

生で食べるほか、煮たり焼いたりいろいろな調理ができる魚です。

<給食の献立>

あじのピリ辛ソース



「あじのピリ辛ソース」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/ajinopirikara201707.pdf>

あじのあんかけ



「あじのあんかけ」の作り方はこちら

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

夏の行事と旬の食べ物

七夕とそうめん

七夕にそうめんを食べる習慣は、長いそうめんを天の川や織り姫の織り糸に見立てるとい説もありますが、暑さで食欲が減退している時に、食べやすい「そうめん」を食べて元気に過ごすという意味もあります。そうめんののどごしのよさはたしかに、暑い時にうれしいものです。ただ、そうめんだけ食べるのではなく、主菜や副菜を整えたいものです。給食のすましそうめんは、たくさんの材料を使った汁物です。



すましそうめん

「すましそうめん」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/sumashisomen202107.pdf>

土用の丑の日と「う」のつく食べ物

土用は1年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬の前18日間をさします。夏の土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないといわれています。

代表的な食べ物が「うなぎ」ですが、このほかに「うどん」「梅干し」「うり」などがあります。

うなぎ… 万葉集には、夏ヤセしないようにうなぎを勧める歌が残っているほど昔から夏にうなぎがよいと言われていたようです。

江戸時代、夏に売り上げが落ちると鰻屋から相談を受けた平賀源内が、「土用に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしない」という事と結びつけ、「うなぎ」をアピール、売上げをのばしたと言われていました。

うなぎは、ビタミンAやビタミンB群が多く、食欲増進・疲労回復の効果があります。

うどん… のど越しがよく食欲がない時にも食べやすく、エネルギー源になります。

梅干し… 梅干しに含まれるクエン酸が疲労防止や回復の効果があり、酸味が食欲を増します。

うり… きゅうり、すいか、とうがん、かぼちゃ、にがうりなど瓜類は夏が旬の野菜です。夏野菜の特徴として体内の余分な熱を冷ます働きがあります。



うなぎのかばやき



うどん



梅干し



にがうり
(ゴーヤ)



ゴーヤチャンプルー

「ゴーヤチャンプルー」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/go-yachanpuru202107.pdf>