



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



あさり



わかめ



さやえんどう



ごぼう



晩柑（美生柑）

あさり

「あさり」は、「漁る(あさる)」の発音がなまって「あさり」になったといわれています。昔は海辺に行くとも手軽に獲ることができたためです。

日本中の海で獲れ、日本の食生活には欠かせない食材のひとつでした。

1980年代頃までは、各地の砂浜で潮干狩りなどでもよく獲れていましたが、乱獲だけでなく、埋め立てなどによる砂浜の減少や水質汚染、温暖化などの影響で漁獲量は激減しています。よい環境で順調に育つと平たく大きくなり、殻にはっきりとした模様がつくそうです。

(市場魚貝類図鑑 参照)



横浜では金沢区の海の公園で潮干狩りをすることができます。



あさりのスパゲティ

「あさりのスパゲティの」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/asarinosupagethi201705.pdf>

わかめ

海苔と同じように古くから日本人に親しまれてきた海藻で「万葉集」にもわかめを使った歌が書かれています。

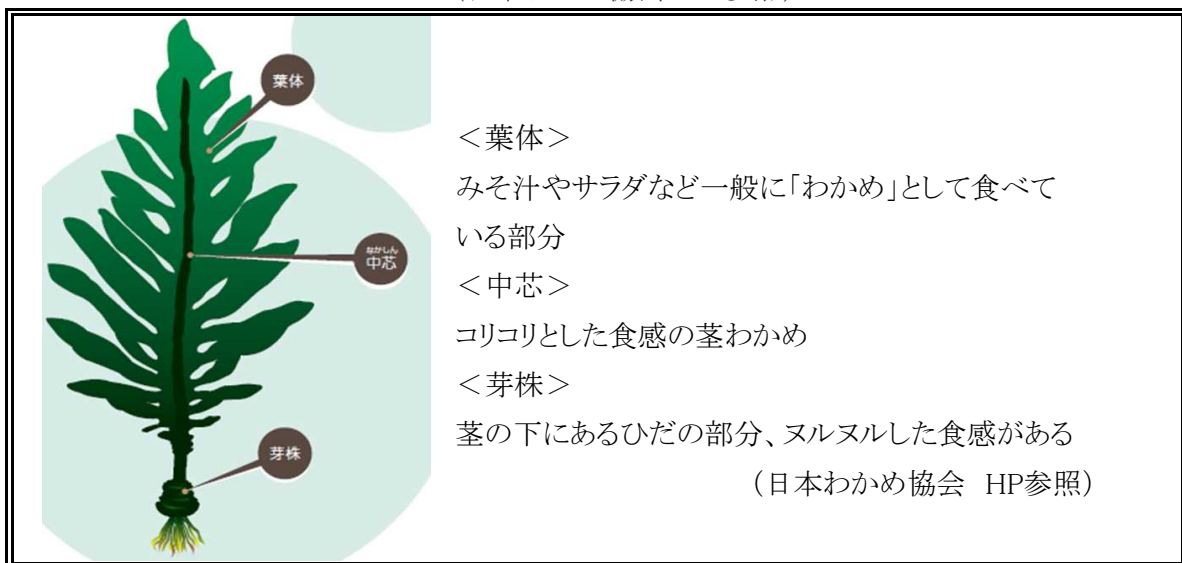
日本人にはなじみの海藻ですが、世界では韓国・朝鮮・日本以外では食べていないようです。

海から獲れたばかりのわかめは褐色ですが、湯通しすると鮮やかな緑色になります。春から夏にかけてが収穫期です。



<わかめの成長段階>

(日本わかめ協会 HP参照)



茎わかめを使った茎わかめスープ

「茎わかめスープ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kukiwakame201906.pdf>

わかめを使ったわかめサラダ

「わかめサラダ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/wakamesalad202010.pdf>



さやえんどう



さやえんどうはさやごと食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を利用する「実えんどう」、完熟した豆を乾燥させて利用する「えんどう」があります。

さやえんどうの代表は「きぬさや」、実えんどうの代表は「グリーンピース」です。さやえんどうの旬は3月から4月です。きれいな黄緑色が美しい野菜です。給食では、春が旬のわかめとともにさつき汁に入れたり、五目ずしの青味として使います。



わかめとさやえんどうを使ったさつき汁

「さつき汁」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/satsuki201905.pdf>

ごぼう

ごぼうの収穫が多い時期は、秋から冬にかけてですが、3月から6月ごろには色が白く細い「新ごぼう」が出回ります。長さは30cmほどですが、皮がうすく食感がやわらかく、香りが高いのが特徴です。

給食ではけんちん汁や呉汁に入れるだけでなく鶏ごぼうごはんの具、ごぼうソテー、きんぴらなどに使っています。



ごぼうソテー

「ごぼうソテー」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/gobosaute201602.pdf>





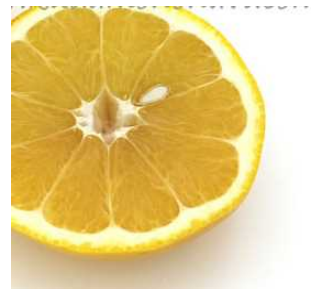
たくさんの食材を使った
変わりきんぴら

「変わりきんぴら」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kawarikipira201605.pdf>

晩柑(美生柑)

100年ぐらい前に、熊本県小栗町で発見された柑橘類で「美生柑」「宇和ゴールド」「ジューシーフルーツ」などと呼ばれています。外見から「和製グレープフルーツ」ともいわれますが、苦みや酸味はありません。3月下旬から6月頃に出回ります。給食では4分の1に切り提供しています。



旬の食材を使った郷土料理

深川めし(東京)

昔、深川地区(現在の東京都江東区)ではたくさんあさがり(アサギ)が獲れ、みそ汁に入れたり佃煮にしたりしていました。漁師はむき身にしたあさをさっと煮て、ごはんのにのせた「深川めし」をよく食べていました。むき身とごはんを一緒に炊きこんだものも「深川めし」と呼んでいます。(農林水産省 HP 子どもの食育 参照)



<深川めし>

さくらえびとしらすのかきあげ(静岡)



<さくらえびとしらすのかきあげ>

春はしらす、さくらえびなどが旬をむかえます。国産のさくらえびは静岡県の駿河湾で100%獲れます。さくらえびやしらすには、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。

(農林水産省 HP 子どもの食育 参照)