



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



きゅうり



ピーマン



とうがん



枝豆



きびなご

きゅうり

きゅうりはみそ、しょうゆ、酢など日本の調味料ととてもよくあい、
サラダや漬物、酢の物などで楽しむことができます。
みずみずしくパリッとした歯ごたえが魅力です。

きゅうりの語源は「黄瓜」からきたといわれています。
完熟すると30cmほどの大きさになり皮が黄色くなるからです。
完熟すると味がおちるので、未熟な緑色のうちに収穫し食べるようになりました。
この季節には、給食ではいろいろな味のきゅうりを楽しんでいます。

(野菜情報サイト 野菜ナビより)

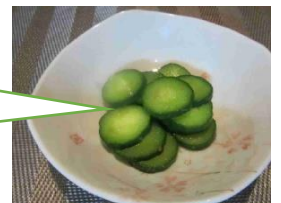


中華あえ

「中華あえ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kyurinochukaae201705.pdf>

酸味が食欲をそそる
きゅうりの梅肉あえ



「梅肉あえ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kyurinobainikuae201507.pdf>

ピーマン

一般に市販されている緑のピーマンは未熟な状態で収穫したもので、そのまま収穫せずにおくと赤くなったり黄色くなったりします。

完熟した物のほうが甘みはあります。

ピーマンは明治時代にアメリカから伝わったといわれ、家庭の食卓にのようになったのは、第二次世界大戦後(1945年以降)です。

ピーマンは和製英語でフランス語の「piment」が変化したものと考えられています。

(野菜情報サイト 野菜ナビより)



旬のピーマンをたくさん使った
チンジャオロースー

「チンジャオロースー」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/chinjaorosu201906.pdf>

「回鍋肉」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/hoikoro201905.pdf>



彩りにピーマンや赤ピーマンを
使った回鍋肉

とうがん(冬瓜)

とうがんは夏の野菜ですが、硬い皮に覆われ、日持ちがよく冷暗所で保存すると冬まで貯蔵できるので、冬瓜(とうがん)と呼ばれるようになりました。

大きな野菜で、給食で使われているのは3Kg程度ですが15kgになるものもあるそうです。淡白な味なので、だしを利かせて料理します。



チキンブイヨンで作ったとうがんのスープ
(透明に見えるのがとうがんです)

「とうがんのスープ」作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/byoubugaura.pdf>

削り節のだしをきかせたとうがんのすまし汁
(透明に見えるのがとうがんです)

「とうがんのすまし汁」作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tougannosumasijiru202009.pdf>



枝豆

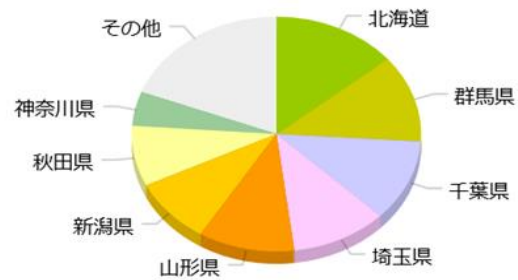
「枝豆は好きだけど、大豆は嫌い」という人もいますが、枝豆は大豆が未熟な状態で収穫したものです。

大豆の生産が多い北海道が収穫量が多いのですが、群馬県や千葉県でもたくさん収穫しています。

収穫後は糖度が落ちていくので、買ったなら早めにゆでたほうがおいしく食べられます。



給食では枝豆の旬である7月に生のものを使い、学校でゆでて提供しています。



2017年 枝豆の主な産地と収穫量
(野菜情報サイト 野菜ナビより)

きびなご

体調10cm程度になる細長い魚で、側面に銀色の帯があります。

伊豆半島以西でよく食べられていますが、鮮度が落ちやすいので、産地以外では食べるのが少なかった魚です。

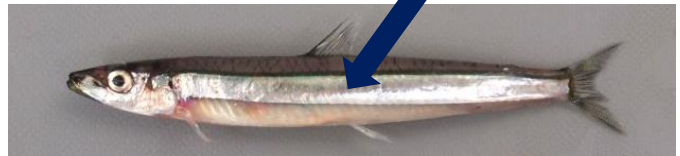
冷凍技術や流通の発達などで関東でも食べるできるようになりました。

旬は早春から初夏で、鮮度のよいものはいわしのように手開きにして刺身にします。

天ぷらやから揚げ、一夜干しにしてから焼いたりいろいろ調理できる魚です。

給食ではフライで提供しています。

銀色の帯



(参考 市場魚貝類図鑑)

給食ではパン粉をつけた状態の冷凍食品を学校で揚げて提供しています。魚の大きさにもよりますが、一人当たり3本程度です。



旬の食材を使った郷土料理や郷土菓子

冷汁(ひやしる) 宮崎

宮崎県の代表的な郷土料理の汁かけごはんです。

昔の記録によると、「冷汁(ひやしる)」は僧によって全国に広められ、冷たい料理が温かい気候の宮崎県によく合ったため、残ったとされています。食べやすかったので農家の人たちが栄養をとるためによく食べていました。

地域によっては「すったて」、「つったて」ともいいます。

焼いたあじやいわしなどの魚をほぐし、焼きみそをのぼした汁に豆腐、きゅうり、青しそ、ごまなどを入れ、ごはんにかけて食べます。

いろいろな具は、汁にいれることもごはんにのせることもあります。最後はごはんに汁をかけて食べます。

時間のないときでも手早く食べられ、食欲のなくなる暑い時期にも口当たりよく食べやすい、昔の人の知恵が生かされた料理です。

(農林水産省 HP 子どもの食育 参照)



賀茂なすの田楽 京都

賀茂なすを厚めに切り、油で焼き、甘辛いみそと一緒に皮ごと食べる料理です。

「賀茂なす」は京都を代表する夏野菜で、京都の上加茂、西賀茂の産地の名前が名前の由来とされています。きめこまかく、身がつまって歯ごたえがよいのが特徴です。



夏は暑さのため、さっぱりとしたものを食べがちですが、油との相性がよいなすを使ったこってりとした料理もおいしいものです。賀茂なす以外のなすでも作ることができます。

(郷土料理ものがたり HP 参照)

ずんだもち 宮城

ずんだとは枝豆で作られる緑色の餡を指します。ゆでた枝豆の甘皮をとりのぞき、すり鉢でつぶしたものに砂糖を加え、塩と水で味を調えたものです。それをつきたての餅にからめた郷土菓子が「ずんだ餅」です。



米どころの宮城県には笹巻き餅やくるみ餅、納豆餅など年中行事や祝い事で食べられる餅料理が50種類以上あると言われています。その中でも風味豊かなずんだ餅は人気が高く、現在でもお盆などに多くの家庭で食べられています。

(農林水産省 HP 子どもの食育 参照)