



旬を味わおう！

冬

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



ほうれんそう



はくさい



にんじん



みかん



たら

ほうれんそう

ほうれんそうには、「東洋種」と「西洋種」があります。
東洋種は、葉の切れ込みが深くやわらかで甘味があり、
西洋種は、葉が丸くて厚みがあり病害虫に強いのが特徴です。

葉に丸み
があり厚
みがある



〈交配種〉

葉の切れ込みが
深い



〈東洋種〉

現在出回っているのは、この2つを掛け合わせた
「交配種」というもので、それぞれの長所を合わせ
もった品種です。

日本では、千葉県、埼玉県、茨城県でよく栽培されています。世界では中国が一番多く栽培し、日本の100倍近くを栽培しています。

(2017年度の日本の栽培量 24.7万トン、中国の栽培量 2450.7万トン)

(参考 野菜情報サイト 野菜ナビ)

給食では、虫や虫の卵がついていないかよく見たり、根元の汚れに気をつけながら少量ずつ3回洗うなどとても手間がかかる野菜です。大量に使うのは難しいのですが、おひたしやソテー、汁物の青味に使います。



ほうれんそうのソテー

コーンやにんじんとともに炒めた、色鮮やかなソテーです。

「ほうれんそうのソテー」の作り方はこちら

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

おひたし

秋が旬のきのこ(えのきたけ)とともにおひたしにしました。



「おひたし」の作り方はこちら

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

はくさい

鍋料理や漬物に欠かせないはくさい。昔から食べていたように感じますが、日本に渡来したのは江戸時代末期、本格的に栽培が行われるようになったのは日清戦争(1894年)・日露戦争(1904年)後といわれています。

栽培当初はなかなか結球(葉が重なり合って球状になること)せず、その後結球性の高い品種の育成に成功し、大正時代から昭和初期(1930年頃)に全国に普及しました。

最近では重さ1Kg前後の小型のミニはくさいや中の葉がオレンジ色のオレンジはくさいなどがあります。切ったものを買う時は、葉が詰まり、断面がもり上がっていないものを選ぶと新鮮です。

甘みが増す冬に、給食ではホワイトシチューに加えたり、炒め物や煮びたしなどに使っています。

(参考 野菜情報サイト 野菜ナビ)



煮びたし

だしをきかせた汁で作った煮びたしは
とてもおいしいです。

「煮びたし」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/nibitashi202102.pdf>



はくさいの中華炒め

くせがないはくさいは中華料理にも
向きます。

「はくさいの中華炒め」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/hakusaicyukaitame202102.pdf>



ホワイトシチュー

くせのない味は洋風にも使えます。
甘みが増したはくさいをシチューに入れ
ました。

「ホワイトシチュー」の作り方はこちら

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



にんじん

にんじんには、私たちが普段食べている西洋系と京都の
金時にんじん(京にんじん)を代表とする東洋系があります。
1年中出まわっている西洋系にんじんですが、旬は9月から
12月です。この時期が一番甘みが増し、おいしくなります。

にんじんは給食に欠かせない野菜で、ほぼ毎日使います。
皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンの摂取に役立ち、
料理に彩りを添えています。



(参考 野菜情報サイト 野菜ナビ)



にんじんを使い彩りよく仕上がった給食

この日は、マカロニのクリーム煮とごぼうの
ソテーに使いました。

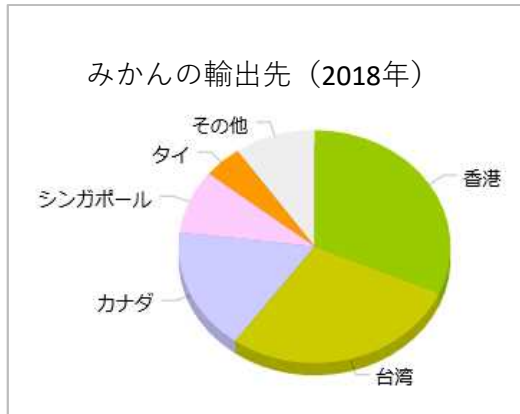
「マカロニのクリーム煮」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/macaronicream202011.pdf>

みかん(温州みかん)

温州みかんは約400年ほど前中国から伝わった柑橘類から偶然発生したものと考えられる、日本原産のくだもです。

「温州みかん」と呼ばれるのは、中国の有名なみかんの産地「温州」にあやかり名前がつけられてたからと言われます。



手で皮がむける食べやすさが好まれ、海外にも輸出されています。みかんはビタミンCが豊富なので、風邪の予防に効果的です。

(参考 果物情報サイト 果物ナビ)

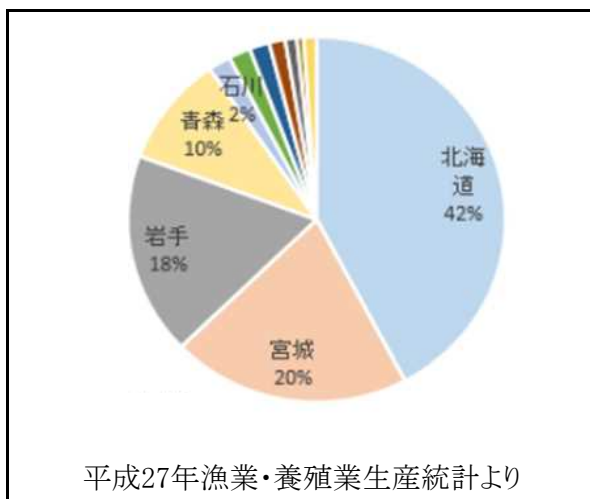
給食では旬の季節に、月に2回みかんがでることがあります。

みかん
給食室で3回洗ってから提供しています。



鱈(たら)

たらは宮城以北の北太平洋と日本海側では中国地方まで分布している魚です。



漢字で魚に雪と書くのは、身が雪のように白く雪の降る季節に脂がのりおいしくなるからと言われています。

たらこは、すけそうたらの卵巣のことです。

(参考 旬の食材百科)

「たらふく食べる」の語源は、餌を丸呑みにして膨れたたらのお腹(たらふく)からきているということです。

(参考 市場魚貝図鑑より)

淡白な味を生かし、給食では中国料理や和食、洋風料理にも使っています。

白身魚のあんかけ



「白身魚の野菜あんかけ」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/shiromizakananoyasaiankake201905.pdf>



ゆずしょうゆの香りが
さわやかな
たらちり

「たらちり」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tarachiri201912.pdf>

旬の食材を使った郷土料理

はくさいの漬物をつかった **漬物ステーキ** 岐阜県 飛騨地方



飛騨地方では昔から漬物を焼いて食べる習慣がありました。寒い冬の貴重な食料だった漬物が野菜の役目を果たし、凍りついた漬物をとくすために囲炉裏で朴葉(ほおぼ)にのせて焼いたのが料理法のはじまりです。

今ははくさいの漬物を炒め、溶き卵を回し半熟に仕上げます。

(参考 郷土料理ものがたり)

にんじんをつかった **にんじんしりしり** (沖縄)

にんじんを炒め、卵でとじた沖縄の代表的な家庭料理です。

「しりしり」というのは、「すりすり」が変化した沖縄の方言で、せん切りという意味やせん切りにしたもの、せん切りにするとき使うおろし金やおろす動作をあらわすこともあります。

(参考 (公財)よこはま学校食育財団HP)

給食の「にんじんしりしり」はではツナ(缶)を一緒に入れて作ります。



「にんじんのしりしり」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/ninjinshirishiri201807.pdf>

たらをつかった**じょっぱ汁**（青森）



青森では、たらは正月に欠かせない魚です。昔はたらに縄をつけて雪道を引きずって帰るのが冬の風物詩だったそうです。

「じょっぱ」というのは「雑把(ざっぱ)」という意味の方言で、普通は捨ててしまう、魚の頭や骨や皮、内臓のことです。たらは捨てることなく、丸ごと使える鍋料理として親しまれています。

だいこんやねぎなどの野菜と一緒に煮るので栄養的にも優れています。

(参考 あおもり産品情報サイト 青森のうまいものたち)
じょっぱ汁は鮭でも作ります。

干したたらを使った **いも棒**（京都）

京野菜の里芋「海老芋」と干した真鱈「棒鱈」を炊き合わせた料理です。

棒鱈は1週間から10日程度かけて柔らかく戻し、1日以上かけて海老芋と炊き合わせます。

海老芋は高価なので、普段は里芋と炊き合わせることもあるそうです。京都に300年以上伝わる伝統の郷土料理です。

(参考 日本の郷土料理図鑑)



みかんの皮をつかった **ふくめん**（愛媛）

みかんの産地、愛媛ではみかんの皮を使った郷土料理があります。



せん切りにしたこんにゃくを甘辛く煎り付け、その上に四色の素材をこんにゃくを隠すように盛り付けることから「ふくめん」と呼ばれています。

四色は紅白のそばろ、ねぎ、みかんの皮です。

祭りや祝いの席にかかせないソハレの日の料理だそうです。

(参考 学校給食地域食文化継承モデル事業

郷土料理・地域の食材を使った料理 学校給食レシピ集
愛媛県教育委員会編)

みかんをまるごと使った **みかん大福**

愛媛県でうまれたみかん1つをまるごと入れた大福です。

大福に使う小さめでおいしいみかんを探すのが苦労だったそうです。テレビで紹介されてからは、東京・千葉・京都・金沢などでもみかん大福がつくられるようになりました。

(参考 愛媛県 公式観光サイト いよ観ネット)

