

# 食育だより

南城学校給食共同調理場

平成21年11月30日 No.9



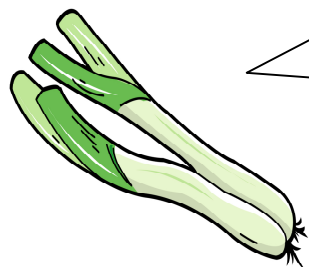
おうちの方とよみましょう。

お子さんと一緒に読んでください。

## 12月のおすすめ **ねぎ**

従来、岩手県産のねぎは、曲がりねぎが多く栽培されてきました。ねぎは、深い土寄せが必要となり、排水の良い土地が栽培に適していますので、北上川流域の地域に産地が広がっています。

葱は、目立った存在ではありませんが、料理のアクセントに欠かせない食材です。



体を温める作用があるとされる葱。風邪のひきはじめに、ぜひとってほしい野菜です。

## 親子でクッキング

風邪予防にどうぞ！

### ねぎみそ



<材料>

2人分

- ・ ねぎ 1/2本
- ・ しょうが 1個
- ・ にんにく 1かけら
- ・ みそ 大さじ 3
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 酒 大さじ 1
- ・ ごま油 大さじ 2

<つくり方>

- ① ねぎ、しょうが、にんにくは (↑こんにゃくにかけて田楽風に) みじん切りにする
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、しょうが、にんにくを入れて、中火で炒める。香りがでてきたら、ねぎ、みそ、砂糖、酒を加えて、炒め合わせる。
- ③ ねぎがしんなりとなり、全体がしっとりまとまるくらいになったらでき上がり。保存びんに入れ、冷蔵庫で1週間くらい保存できます。おでんのたれや魚、肉のつけだれなどなど活用できます。



