

食育だより



南城学校給食共同調理場

平成21年8月20日 No5

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。

8月おすすめ夏野菜 トマト&枝豆

花巻産野菜情報（花巻市農林水産部）よりご紹介します。～

『ミニトマト&枝豆のお話』



花巻市内で栽培されているミニトマトの代表品種は「キャロル10」です。皮が破れにくく甘みが強いという特徴があります。

花巻市内では様々な品種の枝豆が栽培されています。出荷時期が早い順序から、グリーン75、サッポロミドリ、サヤムスメ、湯上り娘、ちゃげ丸というように次から次へと出荷されます。

おいしい状態で食べてもらうためにも、生産者は収穫の時期を逃さないように必死です。品種によって食味も違いますので、いろいろ食べ比べてみるのはいかがでしょうか。

花巻では笹間地区での栽培が盛んです。



親子でクッキング



《料理レシピ》簡単！豆入りひじきサラダ

＜材 料＞ 2人分

- ひじき 5g
- きゅうり 1本
- えだまめ 適量
- シーチキン 1缶
- 酢 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1/2



＜作り方＞ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

- ① 枝豆はゆでて、さやからだす。
ひじきは水で戻す。
きゅうりはせん切りする。
- ② ボールにシーチキンを入れ、
シーチキンの油にからませるよ
うに、酢、砂糖、しょうゆ、レ
モン汁をまぜる。
- ③ 枝豆と水切りしたひじきを②と
合わせまぜる。

＜コツ・ポイント＞

酢とレモンの香りで、
ひじきの磯臭さが消え
食べやすくなります。
シーチキンの油と一緒に
混ぜてください。