



むらかみ しょく
村上の食!!

おいしくたのしく元気よく!!

本日の村上産
おすすめ食材は?

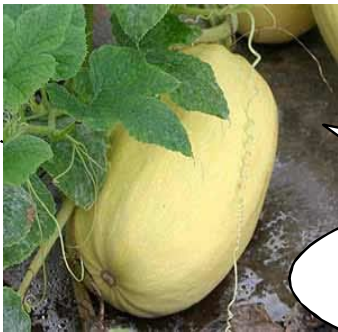
そうめんかぼちゃ

ラグビーボール?!



そうめんになる不思議な野菜?

ラグビーボールのような形をした南瓜の仲間の野菜です。中でもズッキーニと同じ種類のペポカボチャの一種です。加熱すると果肉が素麺状にほぐれる大変珍しい野菜です。➡



いろいろな呼び方

いとうり(糸瓜) そうめんかぼちゃ(素麺南瓜)
きんしうり(金糸瓜) そうめんうり(素麺瓜)
英語では?スパゲッティ・スカッシュ(Spaghetti squash) = スパゲッティ瓜という意味。
名の由来は?「ほぐれた糸状の果肉の様子」から、このように呼ばれるようになりました。

保存性がとても高い!

8月に収穫して、12月ころまでおいしいです。

村上うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ・村上市出身)

本日の給食・地産地消メニュー

そうめんかぼちゃの中華サラダ



中華風サラダの春雨をそうめんかぼちゃに変えて、野菜たっぷりのレシピにしました。





村上の野菜で作ろう！

～地産地消メニューの紹介～

本日の一品は村上市出身の野菜ソムリエ木村正晃さんに地元村上の野菜を使った給食メニューを考えてもらい出来上がった地産地消のメニューです。

ご家庭でも地元の野菜を使って作ってみましょう。



そうめんかぼちゃの中華風サラダ

材 料 そうめんかぼちゃ：1 / 2 個
(10人分) ハム：4枚 人参：1 / 2 本
きゅうり：1本 白ごま：適宜
醤油：大さじ1と1 / 2 砂糖：大さじ1
酢：大さじ1 ごま油：大さじ1

作 り 方 そうめんかぼちゃを輪切りにして茹でて、ほぐす。
ハムは細切り、人参、きゅうりはせん切りにする。
ボウルに調味料を合わせ、 を入れて
混ぜ合わせておく。
に を入れて和える。



そうめんかぼちゃの茹で方

そうめんかぼちゃを10cmほどの輪切りにして種をとり、沸騰したお湯で茹でる。箸がスーッと刺さったら茹で上がり。冷水にさらし皮の内側をほぐすと繊維状にほぐれてきます。皮は固いので気を付けて切りましょう。

岡山県ではそうめんのようにめんつゆで食べているそうです。麺や春雨等の代わりになる野菜です。ご家庭でいろいろな料理に試してみたいはかがですか？



詳しくは市のホームページに掲載されておりますのでご覧ください。

問 村上市農林水産課 (53 - 3368)

学校給食地産地消推進中!!



むらかみ しょく 村上の食!!

おいしくたのしく元気よく!!

今日の村上産
おすすめ食材は?

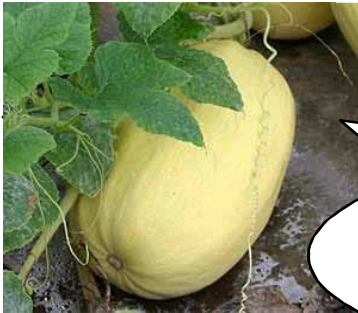
そうめんかぼちゃ

ラグビーボール?



そうめんになる不思議な野菜?

ラグビーボールのような形をした南瓜の仲間の野菜です。中でもズッキーニと同じ種類のペポカボチャの一種です。加熱すると果肉が素麺状にほぐれる大変珍しい野菜です。→



いろいろな呼び方

いとうり(糸瓜) そうめんかぼちゃ(素麺南瓜)
きんしうり(金糸瓜) そうめんうり(素麺瓜)
英語では? スパゲッティ・スカッシュ(Spaghetti squash) = スパゲッティ瓜という意味。
名の由来は? 「ほぐれた糸状の果肉の様子」から、このように呼ばれるようになりました。

ほぞんせい たか
保存性がとても高い!

8月に収穫して、12月ころまでおいしいです。

むらかみ たいし きむらまさあきし 村上うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ・村上市出身)

きょう きゅうしょく ちさんちしょう
今日の給食・地産地消メニュー

そうめんかぼちゃの中華風サラダ



中華風サラダの春雨をそうめんかぼちゃに変えて野菜たっぷりのレシピにしました。





むらかみ やさい つく 村上の野菜で作ろう！

ちさんちしょう しょうかい
～地産地消メニューの紹介～

きょう いっぴん むらかみしゅっしん やさい きむらまさあき じもと
今日の一品は村上市出身の野菜ソムリエ木村正晃さんに地元
むらかみ やさい つか きゅうしよく かんが できあが
村上の野菜を使った給食メニューを考えてもらい出来上が
った地産地消のメニューです。

かてい じもと や
ご家庭でも地元の野
さい つか つく
菜を使って作ってみ
ましょう。



そうめんかぼちゃの中華風サラダ

材 料 そうめんかぼちゃ：1 / 2個
(10人分) ハム：4枚 人参：1 / 2本
きゅうり：1本 白ごま：適宜
醤油：大さじ1と1 / 2 砂糖：大さじ1
酢：大さじ1 ごま油：大さじ1



作 り 方 そうめんかぼちゃを輪切りにして茹でて、ほぐす。
ハムは細切り、人参、きゅうりはせん切りにする。
ボウルに調味料を合わせ、 を入れて
混ぜ合わせておく。
に を入れて和える。

そうめんかぼちゃの茹で方
そうめんかぼちゃを10cmほ
どの輪切りにして種をとり、沸
騰したお湯で茹でる。箸がス
ッと刺さったら茹で上がり。冷
水にさらし皮の内側をほぐす
と繊維状にほぐれてきます。
皮は固いので気を付けて切り
ましょう。

岡山県ではそうめんのようにめんつゆ
で食べているそうです。蕎麦や春雨等の代
わりになる野菜です。ご家庭でいろい
ろな料理に試してみてもいいですか？



詳しくは市のホームページに掲載されておりますのでご覧ください。

岡村上市農林水産課 (53 - 3368)

学校給食地産地消推進中!!