



村上の食!!

おいしくたのしく元気よく!!

ブロッコリー

本日の村上産
おすすめ食材は？

岩船地域は県内第 2 位の生産地

中でも主な生産地は村上地区です。年に2回（春と夏）種を蒔きます。3か月後には収穫できるので、旬も5～6月と10～11月の年に2回あります。



葉っぱをよ～く見てみよう！

ブロッコリーの葉はキャベツの葉に似ています。もともとはヨーロッパでキャベツを改良して生まれたからです。私たちが食べている部分は茎から伸びているつぼみの部分です。そのまま置いておくと花が咲いてきます。



栄養の宝石箱

とても栄養豊富な緑黄色野菜です。カロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、食物繊維など多く含みます。欧米では「栄養の宝石」とも呼ばれています。風邪の予防、美肌効果、貧血の予防、便秘の予防、こしょうしんじょう骨粗鬆症の予防等に効果的です。

アオムシはブロッコリーが大好物

アオムシなどの害虫はあっと間に葉っぱを食べつくしてしまいます。卵の段階で取り除けば被害が少ないので農家の方はこまめに見つけては退治しています。虫がいるのは無農薬なので安心して食べられます。



村上市うんめもん大使 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

ブロッコリーのシンプルフライ



そのままフライにすることで甘さや香りが強くなり、さらに油のコクが加わり、とてもおいしくなります。今日はチーズ味になっています。





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。



ブロッコリーのシンプルフライ

材 料 ブロッコリー：1株
(4人分) 塩：少々 こしょう：少々
小麦粉：適量 水：適量
パン粉：適量 揚げ油：適量
マヨネーズ：適量

作 り 方 ブロッコリーを洗い、小房に分けて、
水気をよくとる。
に塩、こしょうをする。
小麦粉と水を混ぜバター液を作って
をくぐらせ、パン粉を付けて揚げる。
を皿に盛りつけ、マヨネーズを添える。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供しました。



もったいないよ～
捨てないで！

茎は捨てられがちですが、おいしく栄養もあるので硬い皮をむいて料理に使いましょう。

どんな野菜でもできる料理です。そのままフライにするのでその野菜の本当の味が出ておいしいです。バター液にチーズや青のりなどを混ぜていろいろな味を楽しむのもおもしろいです。



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 (5 3 - 3 3 6 8)

学校給食地産地消推進中!!



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?

ブロッコリー

岩船地域は県内第 2 位の生産地



中でも主な生産地は村上地区です。年に2回(春と夏)種を蒔きます。3か月後には収穫できるので、旬も5~6月と10~11月の年に2回あります。

葉っぱをよ~く見てみよう!

ブロッコリーの葉はキャベツの葉に似ています。もともとはヨーロッパでキャベツを改良して生まれたからです。私たちが食べている部分は茎から伸びているつぼみの部分です。そのまま置いておくと花が咲きます。



栄養の宝石箱

栄養たっぷりの緑黄色野菜です。カロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、食物繊維など多く含まれます。欧米では「栄養の宝石」とも呼ばれています。風邪の予防、美肌効果、貧血の予防、便秘の予防、骨粗鬆症の予防等に効果的です。

アオムシはブロッコリーが大好き

アオムシなどの害虫はあっと間に葉っぱを食べつくしてしまいます。農家の方は出来るだけ早く、幼虫になる前に卵を見つけ退治しています。虫がいるのは農薬を使っていないので安心して食べられます。



村上市うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ、村上市出身)

今日の給食・地産地消メニュー

ブロッコリーのシンプルフライ



そのままフライにすることで甘さや香りが強くなり、さらに油のコクが加わり、とてもおいしいです。今日はチーズ味になっています。





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～

今日の一品は村上市出身の野菜ソ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。



ブロッコリーのシンプルフライ

材 料 ブロッコリー：1株
(4人分) 塩：少々 こしょう：少々
小麦粉：適量 水：適量
パン粉：適量 揚げ油：適量
マヨネーズ：適量

作 り 方 ブロッコリーを洗い、小房に分けて、水気をよくとる。

に塩、こしょうをする。

小麦粉と水を混ぜバター液を作って
をくぐらせ、パン粉を付けて揚げる。

を皿に盛りつけ、マヨネーズを添える。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供しました。



もったいないよ～
捨てないで！
茎は捨てられがちですが、おいしく栄養もあるので硬い皮をむいて料理に使いましょう。

どんな野菜でもできる料理です。そのままフライにするのでその野菜の本当の味が出ておいしいです。バター液にチーズや青のりなどを混ぜていろいろな味を楽しむのもおもしろいです。



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!!