

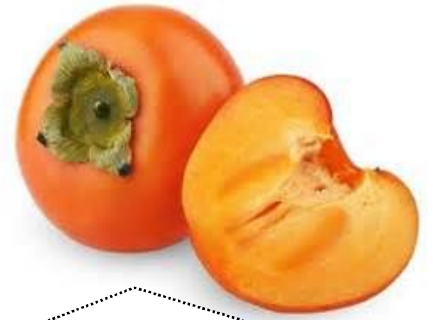


村上の食!!

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？

柿



食べ頃の旬は10月下旬から11月にかけてです。朝日地区の関口集落は「柿の里」と呼ばれており、広大な柿畑があります。柿には品種が1000種近くあると言われていますが主な品種は「平核無柿(ひらたねなしがき)」です。



そのままでは渋みがあり
おいしくありません。

種がない？

「^{ひらたねなしがき}平核無柿」には名のとおり種がありません。実は、種は花の咲いたあとにできますが、実が大きくなる途中で種の成長が止まり、種がないように見えます。種がないことが越後の七不思議 について8番目の不思議なことから、別名「^{ほっちゃんがき}八珍柿」とも言われています。

越後の七不思議...昔から伝わる新潟で起きた奇跡がその後天然記念物とし現在も観れる
七つの不思議なこと

「さわし柿」とは？

渋みのある柿の渋を抜いて甘くすることを「さわす」と言い、炭酸ガスやアルコールで渋抜きした柿のことを「さわし柿」と言います。一般にさわし柿と売られているものは渋抜き柿になります。



「^{ひらたねなしがき}平核無柿」

発祥の地：新潟県

300年ほど前、新潟県で生まれました。新潟市秋葉区吉田には^{ひらたねなしがき}平核無柿の原木があり新潟県文化財に指定されていて、今でも実がなります。

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

豚と柿のバルサミコ炒め



意外!!肉と甘みのある果物とは相性がよく、そこにバルサミコ酢の酸味が加わり、とてもおいしい炒めものです。



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。



豚と柿のバルサミコ炒め

- 材 料 豚ロース薄切り肉：200g
(4人分) さわし柿：1個 小松菜：1/4把
薄力粉：適量 サラダ油：大さじ1/2
A { 醤油：大さじ1 酒：大さじ1
バルサミコ酢：大さじ1 白ごま：大さじ1
オイスターソース：小さじ1

- 作 り 方 調味料Aをすべて混ぜ合わせておく。
さわし柿は拍子切り、小松菜は5cm幅に切り下茹でしておく。
1cm幅に切った豚肉に薄く薄力粉をまぶす。
フライパンに油を温めて、豚肉を両面焼き、色が変わったら調味料を入れ、柿と小松菜も加えてさっと炒め合わせる。



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。

家庭でも渋柿を焼酎につけてさわし柿にすることができます。柔らかくなった柿はそのまま冷凍するとシャーベットになります。へた部分をカットし、スプーンでどうぞ。シャリッとしておいしいですよ。



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)

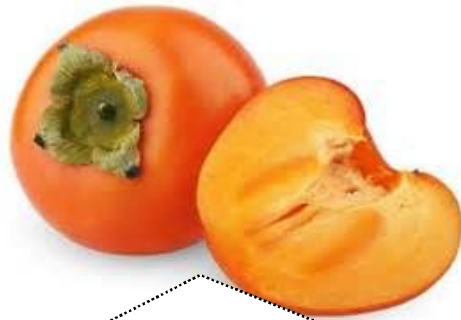
学校給食地産地消推進中!!



村上の食!

おいしくたのしく元気よく!!

柿



今日の村上産
おすすめ食材は?

食べ頃の旬は10月下旬から11月にかけてです。朝日地区の関口集落は「柿の里」と呼ばれており、広い柿畑があります。柿には品種が1000種近くあると言われていますが主な品種は「平核無柿(ひらたねなしがき)」です。



そのままでは渋みがあり
おいしくありません。

種がない?

「平核無柿」には名のとおり種がありません。実は、種は花の咲いたあとにできますが、実が大きくなる途中で種の成長が止まり、種がないように見えます。種がないことが越後の七不思議について八番目の不思議なことから、別名「八珍柿」とも言われています。

越後の七不思議とは、昔から伝わる新潟で起きた奇跡がその後天然記念物とし現在も観れる七つの不思議なこと

「さわし柿」とは?

渋みのある柿の渋を抜いて甘くすることを「さわす」と言い、炭酸ガスやアルコールで渋抜きした柿のことを「さわし柿」と言います。スーパーで「さわし柿」と売られている柿は渋抜きのおいしい柿です。



「平核無柿」

発祥の地：新潟県

300年ほど前、新潟県で生まれました。新潟市秋葉区吉田には平核無柿の原木があり新潟県文化財に指定されていて今でも実がなります。

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

豚と柿のバルサミコ炒め



意外!? 肉と甘みのある果物とは相性がよく、そこにバルサミコ酢の酸味が加わり、とてもおいしい炒めものです。



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。



豚と柿のバルサミコ炒め

- 材料 豚ロース薄切り肉：200g
 (4人分) さわし柿：1個 小松菜：1/4把
 薄力粉：適量 サラダ油：大さじ1/2
 A 醤油：大さじ1 酒：大さじ1
 バルサミコ酢：大さじ1 白ごま：大さじ1
 オイスターソース：小さじ1

- 作り方 調味料Aをすべて混ぜ合わせておく。
 さわし柿は拍子切り、小松菜は5cm幅に切り下茹でしておく。
 1cm幅に切った豚肉に薄く薄力粉をまぶす。
 フライパンに油を温めて、豚肉を両面焼き、色が変わったら調味料を入れ、柿と小松菜も加えてさっと炒め合わせる。



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。

家庭でも渋柿を焼酎につけてさわし柿にすることができます。軟らかくなった柿はそのまま冷凍するとシャーベットになります。へた部分をカットし、スプーンでどうぞ。シャリッとしておいしいですよ。



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!!