



# 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？

### 鍋料理のおとも **白菜** 冬野菜の代表

旬 11月～1月

霜が降りてくる頃になると  
繊維がやわらかくなり、葉の糖  
分が増えることで、甘みがでて  
きますので寒さとともにおい  
しくなってくる野菜です。



#### 白菜はどこからやってきたの？

白菜の出身地は中国の青島（チンタオ）。  
日本へは、明治時代にやってきましたが、  
日本全国に広まったのは昭和になってか  
らと言われています。意外に新しい野菜で  
すが、現在日本で作っている野菜の量はベ  
スト5に入るほど広まっています。急成長  
してきた野菜ですね。

#### \*名前の由来\*

大きくなるにつれて白い部分が太  
く伸びることからこのような名がつ  
いたといわれています。

**主役もわき役もできる万能選手**  
鍋物・スープ・炒め物・漬物・サラダ等  
和・洋・中どのような料理にも合います。

#### 生きています(^o^)

白菜は切った後も中心部分は、成長  
を続けています。切った断面は時間が  
経つと、ふくらみ、盛り上がってきます。



## 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

### ほうれん草と白菜の和風ナムル



ナムルは韓国の料理  
です。今日の給食では、  
和風のさっぱり塩味に  
アレンジしました。





# 村上の野菜で作ろう！

～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。



## ほうれん草と白菜の和風ナムル

材 料 ほうれん草：1把  
(4人分) 白菜：1/8カット  
めんつゆ(3倍濃縮)：大さじ2  
水：大さじ4  
ごま油：大さじ1/2

作 り 方 白菜は短冊切り、ほうれん草は5cmほどに切る。  
鍋にお湯を沸かし、をさっとゆで水気を切る。  
ボウルにめんつゆ、水、ごま油を合わせ、を加えて和える。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。



### ポイント

ゆでた野菜は味が薄くならないように、よく水気を切りましょう。

白菜に多く含まれているビタミンCは、ゆでるととけ出してしまいますので鍋物やスープに入れたら汁ごと食べましょう。かぜの予防になります。



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。

お問い合わせ：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!!

今日の村上産  
おすすめ食材は?

## おいしくたのしく元気よく!!

鍋料理のおとも **白菜** 冬野菜の代表

旬：11月～1月

霜が降りてくる頃になると  
繊維がやわらかくなり、葉の  
糖分が増えることで、甘みがで  
てきますので寒さとともにお  
いしくなってくる野菜です。

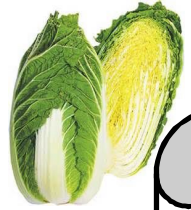


**白菜**はどこからやってきたの?  
白菜の出身地は中国の青島(チンタオ)。  
日本へは、明治時代にやってきましたが、  
日本全国に広まったのは昭和になってから  
と言われていいます。意外に新しい野菜  
ですが、現在日本で作っている野菜の量  
はベスト5に入るほど広まっています。  
急成長してきた野菜ですね。

**\*名前の由来\***  
大きくなるにつれて白い部分が太  
く伸びることからこのような名がつ  
いたといわれています。

主役もわき役もできる万能選手  
鍋物・スープ・炒め物・漬物・サラダ等  
和・洋・中どのような料理にも合います。

生きています(^o^)  
白菜は切った後も中心部分は、成長  
を続けています。切った部分は時間がた  
つと、ふくらみ、盛り上がってきます。



## 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

### ほうれん草と白菜の和風ナムル



ナムルは韓国の料理  
です。今日の給食では、  
和風のさっぱり塩味に  
アレンジしました。



# 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。



## ほうれん草と白菜の和風ナムル

材 料 ほうれん草：1把  
(4人分) 白菜：1/8カット  
めんつゆ(3倍濃縮)：大さじ2  
水：大さじ4  
ごま油：大さじ1/2



作 り 方 白菜は短冊切り、ほうれん草は5cmほどに切る。  
鍋にお湯を沸かし、をさっとゆで水気を切る。  
ボウルにめんつゆ、水、ごま油を合わせ、を加えて和える。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

ポイント  
ゆでた野菜は味が薄くならないように、よく水気を切りましょう。

白菜に多く含まれているビタミンCは、ゆでるととけ出してしまいますので鍋物やスープに入れたら汁ごと食べましょう。  
かぜの予防になります。



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。

お問い合わせ：村上市農林水産課(53-3368)

学校給食地産地消推進中!!