

今日の村上産
おすすめ食材は？



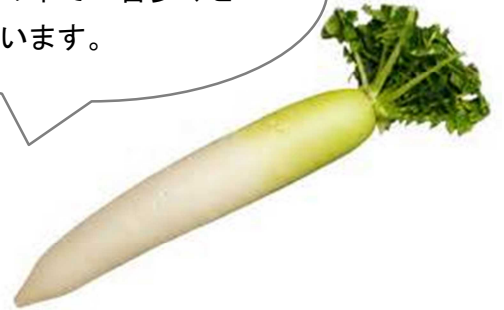
村上の食

おいしくたのしく元気よく!!

大根

村上の冬だいこんは秋のほどよい気温と雨に育てられ、肌が白く、きめの細かい大根になります。そして寒くなるほど、甘さとみずみずしさが増えおいしくなります。大根の種類は多く、形や色もさまざまです。なかでも青首大根あおくびだいこんが多く出回っています。

新潟県で作っている
野菜の中で一番多くと
れています。



「青首大根」
葉の付け根部
分が日に当たり
緑色になるので
このように呼ば
れています。

村上の大根の旬：春と冬
* 5 月 (春だいこん) →辛み強い
* 11月~12月 (冬だいこん) →みずみずしく甘い

大根のおいしい食べ方
上から下まで全部食べられるよ♪
◎ 葉 →漬物、炒めもの
◎ 上部 →サラダ、大根おろし、漬物
◎ 中部 →煮物
◎ 下部 →炒めもの、味噌汁の具



← 食べくらべてみよう！
大根は葉に近い上部のほうは甘みが強く、下の先端部分は辛みが強くなります。
← どうしてだろう？
地面に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘くなり、先端の下部は土の中の虫よけに辛み成分が効くからであると
いわれています。

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

根菜の味噌キーマカレー



みんな大好きなカレー
に今日はいろいろな種類
の根菜を入れました。
いつもとひと味違う
味噌風味のカレーです。

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。



根菜の味噌キーマカレー

◎材 料 合挽き肉：160g 大根：6cm
(4人分) 里芋(小)：6個 玉ねぎ：2個
にんにく：1片 カレールー：100g
サラダ油：大さじ1 バター：大さじ1
味噌：大さじ1～2 水：適量

◎作り方 ①大根はいちょう切り、里芋は一口大、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
②鍋にサラダ油とバターを入れ、弱火でにんにくと玉ねぎをよく炒める。
③②に肉を入れよく炒め、水と大根と里芋を入れて柔らかくなるまで煮込む。
④カレールウを入れて、かき混ぜながら溶かし、最後に味噌を入れ、味を調整する。



《ポイント》

- 水を最初から多く入れ過ぎるとスープ状態になりますので、加減しながら足すようにしてください。
- 味噌は一番最後に溶かし入れて下さい。入れすぎないように味見をしながら調整してください。

※給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

葉は切り落として保存しましょう。

葉を付けたままにしておくと、葉が栄養と水分を奪ってしまい、大根の水分が少なくなることによって中がスカスカになり、おいしくなくなります。



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。

お問い合わせ先：村上市農林水産課 (TEL 53-3368)

学校給食地産地消推進中!!