

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!!

《きのこの仲間》

えのきたけ

えのきたけは菌類であるきのこの仲間です。植物や動物とはまったく違う生き物です。昔から「森の恵み」「秋の味覚」として親しまれてきましたが、今は栽培技術の発達により、一年中食べることができるようになりました。



新潟県で独自に開発された菌種「雪ぼうし」

村上市^{うのとろ}鵜渡路（朝日地区）にある新潟県森林研究所で15年の歳月をかけて開発されました。平成18年から県内のスーパーで販売されています。



甘みがあり
茎がシャキ
シャキとし
て歯ごたえ
がよく、お
いしく安全
安心なきの
こです。

新潟県開発えのきたけ

雪ぼうし



きのこ王国
新潟県
全国第2位
の生産量



←《栽培えのきたけ》一年中食べることができます。色白でひよろひよろっと細長い形です。おがくずに栄養となる材料を混ぜ、それをビンの中につめて湿度や温度管理ができる施設で栽培されています。

←《天然えのきたけ》旬は秋の終わり頃から冬です。自然の切り株や枯れ木に生えます。日光に当たっているため茶褐色で、普段私たちが食べているものとは、まったく別の姿です。味も違うようです。

※天然きのこには毒のあるものがあります。実際にきのこを採ったり、食べたりする時は必ず詳しい大人の方に見てもらいましょう。

村上市うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(村上市出身・野菜ソムリエ)

～今日の地産地消給食メニュー～

鮭ときこのキムチチゲ



村上産えのきたけがたっぷりのピリ辛韓国風鍋料理です。寒いこの時期にぴったりの温まる一品です。





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。



鮭ときのこのキムチチゲ

◎材 料 えのきたけ：1袋 ごぼう：1本
(4人分) 鮭切り身：2切れ 木綿豆腐：1/2丁
白菜キムチ：100g 玉ねぎ：1/4個
春菊：4本 一味唐辛子：適宜
ごま油：大さじ1 水：600ml

調味料A { しょうが：1片 にんにく：1片
味噌：大さじ1 醤油：大さじ1/2
酒：100ml コチュジャン：大さじ1



- ◎作り方 ①えのきたけは3等分に切ってほぐす。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。鮭は3～4等分に切る。豆腐は3cm角に切る。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5mmの薄切り、春菊は4cmの長さに切る。しょうが、にんにくはすりおろす。
②ボウルに調味料Aを合わせておく。
③鍋にごま油を温め、ごぼうとキムチを入れて中火でサッと炒める。
④③に②の調味料と水を加えて強火で煮立てて、えのきたけ、玉ねぎを加えて5～6分間煮る。
⑤④に鮭、豆腐を加えて中火で2～3分間煮て、最後に春菊を加える。
お好みで一味唐辛子をふりかける。

※給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

きのこは生で食べると中毒になる危険があるので、必ず加熱して食べましょう。

★きのこの仲間★スーパー等でよく見かける種類です。

きのこをいっぱい食べて健康になりましょう！

- ◆食物繊維がたっぷり→便秘の予防になります。
- ◆ビタミンDが豊富→骨を丈夫にし、ストレス解消になります。
- ◆低カロリーでミネラルがいっぱい→生活習慣病の予防効果があります。



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 (TEL 53-3368)

学校給食地産地消推進中!!

