



むらかみの食!!

おいしくたのしく元気よく!!

村上うんめもん大使 木村正晃氏 フロデュース

村上市出身の野菜ソムリエ木村正晃氏考案の地元の食材を使った地産地消の給食メニューを紹介いたします。ご家庭でも簡単に作れるレシピです。ぜひ、村上産の旬の食材で作ってみたいかがでしょうか。給食では、このレシピを参考にアレンジして提供します。



【 枝 豆 】

新潟県民は枝豆が大好き!!

新潟県は枝豆の消費量日本一です。7月～8月が最も旬です。その昔、新鮮さを保つため枝につけたまま売っていたので、この名が付いたそうです。枝豆が熟したものが大豆で、みそ、しょうゆ、豆腐などを作る重要な作物です。

～ 枝豆と玉ねぎのグラタン～ ゆでた枝豆を使ったレシピです。

材料(4人分)
 玉ねぎ: 4個
 枝豆(むき豆): 160g
 ホワイトソース缶: 1缶
 フランスパン 10cm
 水: 600ml 生ハム: 40g
 こんぶ: 5cm角×2枚
 ピザ用チーズ: 大さじ2
 塩: 少々 こしょう: 少々

作り方
 玉ねぎは一口大に切る。生ハムも一口大に切る。
 鍋に水、昆布、 を入れて、蓋をして弱火で15分煮る。
 に枝豆を加え、蓋をしてさらに10分煮る。その後、こ
 んぶを取り除く。
 グラタン皿に の玉ねぎと枝豆を半量入れて、手でちぎったフランスパンを入れる。
 残りの にホワイトソースを加えて、塩、こしょうをし、温めながら混ぜ合わせ、ミキサーにかける。
 に をかけ、チーズのをせ、190 のオーブンで約15分焼き目が付くまで焼く。
 フランスパンをお麩に変えてもおいしいです。



【 オ ク ラ 】

断面はかわいい星型



オクラは暑い地アフリカが原産地ですので、旬は8月から9月の夏です。オクラにはぬめりがあり、細かく刻むとネバネバの糸を引きます。これはペクチンという成分で、便秘を予防する効果があります。



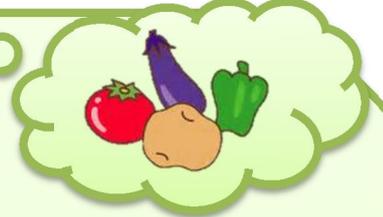
～ お魚のソテー オクラソース～ 旬の魚でアレンジを、揚げ物にも合うソースです。



材料(4人分)
 魚(切り身): 4切 塩: 少々
 こしょう: 少々 小麦粉: 適宜
 トマト: 1個 バター: 10g
 オリーブオイル(魚用): 大さじ2
 オリーブオイル(トマト用): 大さじ1
 オクラ: 16本 大葉: 4枚
 A { オリーブオイル: 大さじ4
 塩: 小さじ1 こしょう: 少々
 レモン汁: 大さじ1

作り方
 オクラは塩揉み(分量外)をして、さっとゆで、薄い輪切りにする。大葉はせん切りにする。
 魚に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
 フライパンにオリーブオイル(トマト用)を入れ温め、5mmにスライスしたトマトをソテーし、取り出しておく。
 フライパンをきれいにして、オリーブオイル(魚用)とバターを温め、中火で をソテーし皿に盛り付ける。その上に をのせる。
 Aの調味料と をさっと和えて、 にたっぷりかける。

なす、ピーマン、トマトは同じナス科です。他には、とうがらしやじゃがいもも同じ仲間です。それぞれ実の形や色は違いますが、花の形はよく似ています。



【 なす 】

なすの旬は7月～9月です。新潟県は古くからなすの産地であり、県内各地でいろいろな形のなすが生産されています。長いなすは焼きなす、丸いなすは煮物、小ぶりのなすは漬物など数多くある品種を料理によって使い分けて、おいしく食べています。



～ なすと舞茸のニンニク炒め～ オリーブオイルで洋風に...白ワインの代わりに日本酒や水でもOKです。

材料（4人分）

なす：4本 まいたけ：80g
にんにく：1片 白ワイン：大さじ6
オリーブオイル：大さじ4
塩：ひとつまみ こしょう：少々
粉チーズ：大さじ2
乾燥パセリ：少々

作り方

なすを厚さ1cmの輪切りにして、水に放し、アクを抜く。
舞茸は小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ香りが出たら、なすと舞茸をしんなりするまで炒める。
に白ワイン、塩、こしょうを入れて2分蒸し煮にする。
器に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリを振る。



【 ピーマン 】

カラフルな色の「パプリカ」も仲間です。

ピーマンはとうがらしを改良してできた野菜です。辛味をなくし、食べる部分だけを多くしたため中身が詰まっています。7月～9月の夏が旬の野菜です。

～ ピーマンの生姜肉味噌～ 生姜の風味が食欲を増し、ごはんにピッタリ!!

材料（4人分）

ピーマン：8個 豚ひき肉：160g
サラダ油：大さじ1
A すりおろし生姜：大さじ1強
味噌：100g 酒：大さじ4
みりん：大さじ4
砂糖：大さじ2 水：140ml

作り方

ピーマンは5mm四方に切る。
Aの調味料をすべてボールに入れ、よく混ぜておく。
フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉をパラパラになるように中火でほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、 を入れてしんなりするまで炒める。
に を入れて、汁気を飛ばすように5分程度弱火で炒めながら煮る。
最後びちゃびちゃした汁気がなくなるまで煮詰めます。



【 トマト 】

6月から10月まで多くのトマトが出回ります。

トマトは花が咲いたあと、緑色の実になり、熟してくると真っ赤になります。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富な野菜です。

～ トマトと焼きごぼうの炊き込みごはん～

材料（4人分）

トマト：4個
ごぼう：2本
オリーブオイル：大さじ2
塩：小さじ2
米：4合

作り方

米を研ぎ、ザルにあげておく。
ごぼうは斜め薄切りにし、水に放してアク抜きをする。
トマトはザク切りにする。
熱したフライパンにオリーブオイル適量（分量外）入れ、ごぼうを焼き目が付くまで炒める。
炊飯器に と塩、オリーブオイルを入れ、水加減を目盛り線の下部に合わせ、トマトと をのせて炊く。
トマトに水分があるので若干少なめの水加減で炊くとちょうどよいです。

