

# 私がすすめる地産地消

## 取り入れた地域の食材

きゅうり・トマト・ナス・ズッキーニ・大葉・にんにく

## その食材を取り入れた理由

ビタミンたっぷりの夏野菜をたくさん使いたいと思ったから。

## メニュー

### 夏野菜の冷しゃぶサラダ

## 分量・作り方

・トマト	ドレッシング
・きゅうり	・酢
・ナス	・砂糖
・ズッキーニ	・醤油
・大葉	・レモン汁
・にんにく	・にんにく
・豚肉	

\*\*\*\*\*

1. トマト、きゅうりは乱切りにし、塩でもむ。豚肉はさっとゆでておく。
2. ナス、ズッキーニは輪切りにし、にんにくとオリーブオイルで炒め、塩で味つけする。
3. 1のトマト、きゅうりと2のナス、ズッキーニとゆでた豚肉を皿に盛りつける。大葉をのせて、酢・砂糖・醤油・レモン汁・にんにくで作ったドレッシングをかける。



## 課題をやって感じたこと・考えたこと

今回、使用したすべての野菜を地元村上のものにしました。あらためて、地産地消の食材を使うことの良さを学ぶことができたと思います。また、旬の食材を使用したことで栄養価の高いメニューに仕上がっただけでなく、旬だからこそ味わえるおいしさを感じることができました。これからも地元の食材を取り入れていきたいと思っています。

## おうちの人から一言

<記入者> 母

大葉やにんにくがアクセントになり、夏らしい食欲のそそる一品だったと思います。とてもおいしく頂きました。