



むらかみ しょく  
村上の食!!

おいしくたのしく元気よく!!

本日の村上産  
おすすめ食材は？

## かきのもと



かきのもととは10月から11月にかけておいしいキク科の野菜です。村上を含む下越地域で生産されている「かきのもと」はあざやかな赤紫色でほろ苦い味とシャキシャキとした歯ごたえの良さが特徴です。

### キクの栽培風景

収穫は全て手作業で行うため  
大変な労力がかかります。



昔から新潟ではキクを食べる習慣がありました。  
キクには見て楽しむ「観賞用の菊」と、おいしくなるように改良された、食べて楽しむ「食用の菊」があります。



### 「かきのもと」名の由来は？

「柿の実が色づいてくるところに花が咲くから」と言われています。おとなりの山形では「もってのほか」と呼ばれているそうです。

## 村上うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ・村上市出身)

本日の給食・地産地消メニュー

### 旬の魚とかきのもとのマリネ



本日の給食は鮭を使いました。焼いた魚の香ばしさと醤油の味がベストマッチ！旬のかきのもとをたっぷり添えた一品です。





# 村上の野菜で作ろう！

～地産地消メニューの紹介～

本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。



## 旬の魚とかきのもとのマリネ

材 料 秋刀魚：2匹  
(3人分) かきのもと：50g  
めんつゆ：大さじ2  
酢：大さじ1  
水：大さじ3



作 り 方 かきのもととは沸騰したお湯に酢(分量外)を入れてサッとゆでる。  
秋刀魚は頭を落として内臓を取り、食べやすい大きさのぶつ切りにして、水分をよくふく。  
バットにめんつゆ、酢、水を合わせて、 を加えて漬け汁を合わせます。  
秋刀魚をグリルで片面5分ずつ、弱火で両面をこんがり焼く。  
焼きたての秋刀魚を の漬け汁に15分漬けこむ。

**かきのもとを茹でるポイント！**

酢を加え、サッと茹でましょう。

きれいな赤紫色のまま、シャキシャキ  
しておいしいです。



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。

☎村上市農林水産課(53-3368)

学校給食地産地消推進中!!



# むらかみ しょく 村上の食!!

## おいしくたのしく元気よく!!

きょうのむらかみさん  
おすすめ食材は？

### かきのもと



かきのもととは10月から11月にかけておいしいキク科の野菜です。村上を含む下越地域で生産されている「かきのもと」はあざやかな赤紫色でほろ苦い味とシャキシャキとした歯ごたえがおいしいです。

キクの栽培風景  
ひとつひとつ丁寧に手で花を摘んで収穫します。



昔から新潟ではキクを食べる習慣がありました。キクには見て楽しむ「観賞用の菊」と、おいしくなるように改良された、食べて楽しむ「食用の菊」があります。

### 「かきのもと」名の由来は？

「柿の実が色づいてくころに花が咲くから」と言われています。おとなりの山形では「もってのほか」と呼ばれているそうです。



### むらかみ たいし きむらまさあきし 村上うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ・村上市出身)

### きょう きゅうしょく ちさんちしょう 今日の給食・地産地消メニュー

### しゅん さかな 旬の魚とかきのもとのマリネ



今日の給食は鮭を使いました。焼いた魚の香ばしさと醤油の味がベストマッチ！旬のかきのもとをたっぷり添えた一品です。





# むらかみ やさい つく 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～

きょう いっぴん むらかみしゅつしん やさい  
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  
むらかみ やさい つか きゅうしよく かんが できあが  
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  
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。



## 旬の魚とかきのもとのマリネ

材 料 秋刀魚：2匹  
(3人分) かきのもと：50g  
めんつゆ：大さじ2  
酢：大さじ1  
水：大さじ3



作 り 方 かきのもととは沸騰したお湯に酢(分量外)を入れてサッとゆでる。  
秋刀魚は頭を落として内臓を取り、食べやすい大きさのぶつ切りにして、水分をよく  
ふく。  
バットにめんつゆ、酢、水を合わせて、 を加えて漬け汁を合わせます。  
秋刀魚をグリルで片面5分ずつ、弱火で両面をこんがり焼く。  
焼きたての秋刀魚を の漬け汁に15分漬けこむ。

### かきのもとを茹でるポイント

酢を加え、サッと茹でましょう。きれいな赤

紫色のまま、シャキシャキしておいしいです。



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。

問村上市農林水産課(53-3368)

学校給食地産地消推進中!!