



## 村上の食!!

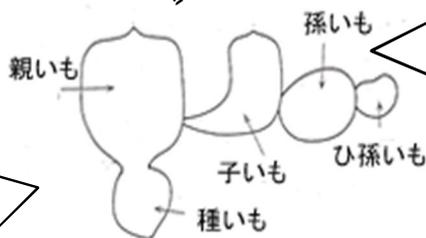
### おいしくたのしく元気よく!!

本日の村上産  
おすすめ食材は？

関川村を中心に河川のきれいな水と水はけの良い土地で作られます。10月から11月に収穫しますが、保存性がよいので、冬までおいしく食べられます。

#### 土の中の里芋は？

根ではありません。地下の茎が太ったものです。丸い形で、独特な「ぬめり」があります。



「孫いも」が一番ぬめりがあり、おいしい。

植えた「種いも」の上に最初にできるいもは「親いも」、さらにそこに「子いも」や「孫いも」ができます。親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物として正月料理にも使われます。

#### 名の由来は？

山に自然になる「山芋(やまいも)」に対し人が暮らす里になるから「里芋(さといも)」と呼ばれるようになりました。



#### 葉の上で水が玉のように見えます。どうしてかな？

里芋の葉は、かさになりそうなほど大きな葉っぱになります。その葉っぱの表面をロウのような物質がおおっているからです。顕微鏡でよく見ますと葉にでこぼこがあります。そこに空気が入りこむため、水をはじき、ぬれにくくなります。

\*この仕組みを利用したものが、ご飯がつかないいぼいぼ付きのしゃもじです。

## 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)

### 本日の給食・地産地消メニュー

### 里芋ときのこのマカロニ



本日の給食はチーズをのせ、オープンで焼きました。旬の里芋ときのこは乳製品とよく合います。上のサクッとしたパン粉がポイントです。





# 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。



## 里芋ときのこのマカロニ

材 料 マカロニ：60g 里芋：2個  
 (4人分) しめじ：1袋 パン粉：大さじ1  
 生クリーム：大さじ2  
 パルメザンチーズ：大さじ1  
 塩：少々 こしょう：少々  
 サラダ油：大さじ1



作 り 方 里芋の皮をむいてくし切りにし、軟らかくなるまでゆでザルにあげる。  
 椎茸は石突きを取り、カサ、軸共に薄切りにします。  
 マカロニはゆでてザルにあげる。  
 フライパンにサラダ油を温め を炒め、  
 の順に加え炒め合わせ、生クリーム、  
 パルメザンチーズを加え、塩こしょうで味を整える。  
 水分が足りない場合は、水で調整する。  
 最後に乾煎りしたパン粉を振りかける。

### ポイント

皮をむくと出る「ぬめり」は味をしみにくくしますので、煮る前に塩もみや塩ゆでをするとよいでしょう。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

葉の柄の部分「ずいき」は皮をむいてゆで、酢の物や味噌汁の具にするとおいしいです。



さといもは煮物のイメージですが、チーズ焼きやコロッケなど、じゃがいもの代替りの料理で、いつもと違う味が楽しめます。

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（ 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!!

にいがたけん たいひょう 新潟県を代表する郷土料理「のっぺ」にかかせない食材です!

### さといも



きょうの むらかみ 産 今日の上産 おすすめ食材は?

昔きかわむら ちゅうしん 関川村を中心に川のきれいな水と水はけのよい土地で作られます。10月から11月に収穫しますが、長持ちするので、冬までおいしく食べられます。

「孫いも」が一番ぬめりがあり、おいしい。

#### 土の中の里芋は?

根ではありません。地下の茎が太ったものです。丸い形で、独特な「ぬめり」があります。



植えた「種いも」の上に最初にできるいもは「親いも」、さらにそこに「子いも」や「孫いも」ができます。親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物として正月料理にも使われます。

#### 名の由来は?

山に自然になる「山芋(やまいも)」に対し人が暮らす里になるから「里芋(さといも)」と呼ばれるようになりました。



葉の上で水が玉のように見えます。どうしてかな?

里芋の葉は、かさになりそうなほど大きな葉っぱになります。その葉っぱの表面をロウのような物質がおおっているからです。顕微鏡でよく見ますと葉にでこぼこがあります。そこに空気が入りこむため、水をはじき、ぬれにくくなります。

\*この仕組みを利用したものが、ご飯がつかないいばいば付きのしゃもじです。

## むらかみし 村上市うんめもん大使 たいし きむらまさあきし 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

### さといも 里芋ときのこのマカロニ



今日の給食はチーズをのせ、オープンで焼きました。旬の里芋ときのこは乳製品とよく合います。上のサクッとしたパン粉がポイントです。





# 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。



## 里芋ときのこのマカロニ

- 材料 マカロニ：60g 里芋：2個  
 (4人分) しめじ：1袋 パン粉：大さじ1  
 生クリーム：大さじ2  
 パルメザンチーズ：大さじ1  
 塩：少々 こしょう：少々  
 サラダ油：大さじ1



- 作り方 里芋の皮をむいてくし切りにし、軟らかくなるまでゆでザルにあげる。  
 椎茸は石突きを取り、カサ、軸共に薄切りにします。  
 マカロニはゆでてザルにあげる。  
 フライパンにサラダ油を温め を炒め、  
 の順に加え炒め合わせ、生クリーム、  
 パルメザンチーズを加え、塩こしょうで味を整える。  
 水分が足りない場合は、水で調整する。  
 最後に乾煎りしたパン粉を振りかける。

### ポイント

皮をむくと出る「ぬめり」は味をしみにくくしますので、煮る前に塩もみや塩ゆでをするとよいでしょう。

給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

葉の柄の部分「ずいき」は皮をむいてゆで、酢の物や味噌汁の具にするとおいしいです。



さといもは煮物のイメージですが、チーズ焼きやコロッケなど、じゃがいもの代わりの料理で、いつもと違う味が楽しめます。



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（ 53 - 3368 ）

学校給食地産地消推進中!!