

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!!



長ねぎ

10月から12月が旬

やわらかくあま〜い「やわ肌ねぎ」

村上の10月〜3月にとれる長ねぎはやわらかく白いことから「やわ肌ねぎ」と呼ばれています。秋に降る雨の量と、昼と夜の気温の差が、長ねぎの成長にとってもよいです。このような村上の気候のもとで作られるのでやわらかく、甘くしっとりとおいしくなります。

白い葉は土の中
にかくれています。



☆ねぎぼうず☆

暖くなると花が咲きます。いくつもの小花が丸く集まっているのでこのように呼ばれるそうです。

村上の特産品
「やわ肌ねぎ」



長ねぎの葉はどこでしょう？

ねぎは白い部分も青い部分もどちらも葉です。土から外に出ている部分は日が当たっているため緑色に育ち、土の中にうまっている部分は日が当たらないので白く育ちます。農家の方はこの白い部分を多くするために20日おきに、4、5回白い部分に土を寄せて伸びたところを土の中にうめていきます。

長ねぎの仲間？

長ねぎは「ユリ科」の作物です。玉ねぎ、ニラ、にんにく等…、アスパラガスも同じ仲間です。



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)

～今日の給食・地産地消メニュー～

やわ肌ねぎのマカロニグラタン



甘さとやわらかさがおいしい「やわ肌ねぎ」を主役にしたグラタンです。



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。



やわ肌ねぎのマカロニグラタン

- ◎材 料 マカロニ：60g 長ねぎ：150g
 (4人分) 生クリーム：大さじ3 牛乳：大さじ3
 塩：少々 こしょう：少々
 ピザ用チーズ：大さじ2
 パン粉：大さじ1

- ◎作 り 方 ①やわ肌ねぎをマカロニの長さ、太さに合わせた白髪ねぎにする。その後水にさらし、柔らかくなるまで茹で、ザルに上げておく。
 ②マカロニは茹でザルに上げておく。
 ③フライパンに生クリーム、牛乳を入れて弱火で温めながら、塩、こしょうで味を調べ、①②を加え温める。
 ④グラタン皿に③を入れ、その上にピザ用チーズ、パン粉を乗せて170℃に温めたオーブンで10～15分ほど焼く。



♪緑の葉で彩りを♪

新鮮な緑の葉は捨てずに薄く切って上に飾りましょう。彩り良く、見た目もおいしくなります。

※給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。

長ねぎはかぜの時に効果バツゲン！

長ねぎのにおいや辛みのもとである「アリシン」という成分は血液をサラサラにし、血行をよくする働きがあります。長ねぎを食べると体が温まり、汗が出るのでかぜの治りがよくなります。



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!!