



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。



【大根】 新潟県で収穫量の多い野菜ナンバー1



村上の大根の旬は秋冬と春の年2回あります。5月が旬の春だいこんの特徴はちょっと辛みがあり、みずみずしく柔らかいです。おろしや生食でいただきますと、体のほてりをしずめてくれる効果があります。

～ 麻婆大根 ～ 定番、麻婆豆腐の大根バージョン

材料(4人分)

大根：20cm ごま油：大さじ3
 豚ひき肉：160g 豆板醤：大さじ1/2
 長ねぎ：1本 塩：適宜
 にんにく：1片 こしょう：適宜
 しょうが：1片 粉山椒：適宜
 A 味噌：大さじ2 酒：大さじ2
 オイスターソース：大さじ2
 片栗粉：大さじ1
 水：100ml

作り方

大根は厚さ1cmのいちょう切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。調味料のAをよく混ぜ合わせておく。

フライパンにごま油をひき、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、良い香りがしてきたら、豆板醤を加えて炒め、さらに豚ひき肉を加え強火でほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、大根を加えさらに炒める。

大根に油がまわったら、水250ml(分量外)を入れ、中火で7～8分煮込む。大根が柔らかくなったら、の調味料Aをよく混ぜ合わせて入れる。

塩、こしょうで味を調べ、器に盛り、最後に粉山椒をふる。



大根が柔らかくなる前に、水が無くなったら、足して下さい。辛さはお好みに合わせて調節して下さい。

新潟県内第2位の生産地

【ブロッコリー】

村上のブロッコリーは県内で2番目に多く生産されています。5月～6月と10月～11月の一年に2回旬があります。新鮮なもののほど甘みがあり、やわらかくおいしいです。栄養たっぷりの緑黄色野菜ブロッコリーは、風邪や貧血、便秘などの予防に効果があります。



～ブロッコリーと海苔のバター醤油あえ～ 季節毎の旬の野菜でアレンジが楽しめます。



材料(4人分)

ブロッコリー：小1株(300g)
 焼き海苔：1枚
 バター：大さじ1
 しょうゆ：大さじ1
 こしょう：少々

作り方

ボールにバター、しょうゆ、こしょうを入れる。ブロッコリーは小房に切り分け、固めに塩ゆでする。

ゆで上がった熱々のブロッコリーをのボールに加えて、バターを溶かすように混ぜる。海苔をちぎり揉んで加え、軽く和える。



【小松菜】 鉄分やカルシウムが豊富な緑黄色野菜

小松菜の旬は冬です。寒さに強く、霜が当たると繊維が柔らかくなり、甘くおいしくなります。青菜の収穫が少ない時期でもハウス栽培により、ほぼ一年を通して、手に入れることができます。アクが少ないので炒めものや味噌汁には下ゆでをしないで生のままがおすすめです。

～小松菜のかわり白和え～ 他の青菜でもアレンジが楽しめます。

材料（4人分）

小松菜：1/2把 木綿豆腐：1/2丁

白すりごま：大さじ1
おろししょうが：小さじ1/2
A マヨネーズ：大さじ1/2
味噌：小さじ1
砂糖：小さじ1/2

作り方

豆腐は、ペーパータオルに包み、皿などの重しを乗せて、しっかり水を切る。

塩を少々入れたお湯で小松菜を茹でる。水気を切り、5cmの長さに切る。

ボウルに を入れて、スプーンで潰す。

に調味料Aを入れて、よく混ぜ合わせ、 を入れ、軽く和える。



真っ赤な緑黄色野菜

【トマト】

5月、6月が旬のトマトは冬期間じっくり育ち、春の暖かい日差しにより特に甘くておいしくなります。トマトはこんぶと同じうま味成分グルタミン酸を含むので、煮込んだり、ソースにすることで料理をさらにおいしくしてくれます。

～牛肉とトマトの炒め煮～ 種のまわりに、たくさんうま味成分があります。



材料（4人分）

牛肉薄切り：400g トマト：2個

玉ねぎ：1/2個 大葉：8枚

サラダ油：大さじ1

塩：少々 こしょう：少々

しょうゆ：大さじ3

A みりん：大さじ1

日本酒：大さじ3

砂糖：大さじ2

作り方

牛肉は一口大、トマトは1cm角切り、玉ねぎは薄切り、大葉は粗くみじん切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、香りが出たら牛肉を入れ、塩、こしょうをし、炒める。

肉の色が変わったら、調味料Aを入れ、3分煮る。

アクをていねいに取り除く。

最後にトマトを入れ、軽く和える。

器に盛り、上から大葉を散らす。



～トマト肉じゃが～ うま味や栄養を多く含んだ真っ赤な完熟トマトは缶詰やジュースなどに加工されます。

材料（4人分）

じゃがいも：3個 人参：1本

玉ねぎ：1個 豚小間：200g

サラダ油：大さじ1

いんげん：5本

しょうゆ：大さじ4

A みりん：大さじ1

砂糖：大さじ1

ホールトマト缶：400g

トマト缶は汁ごと入れる。

作り方

じゃがいもは4～6等分に切り、人参は厚さ1cmの輪切り、玉ねぎはくし切りにする。

いんげんはゆでて、3cm程度に切る。

ホールトマトはあらかじめ潰しておく。

鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、を加えて炒め合わせる。

水400mlを加えて5分ほど煮て、と調味料Aを加え落とし蓋をして10分程度煮る。

蓋を外して5分ほど煮て、を散らす。

