



★4月19日はもぐもぐ食育デー

旬の味、春の食材を味わおう



東海市は鉄鋼業を中心とした工業地帯です。一方で都市近郊型の農業地帯として、野菜や果樹の生産も盛んです。特にふきは生産量日本一の産地です。また早生たまねぎの栽培が盛んです。今月は東海市や知多半島でとれた旬の食材をたくさん使った献立です。ご家庭でも、地元でとれた旬の食材をお子さんと一緒に味わって食べましょう。

**ハンバーグの
たま坊ソースかけ**

1月から4月中旬まで出荷される新たまねぎは「たま坊」というブランド名がついています。「たま坊」の代表品種の「愛知しろわせ」「養父早生」は東海市で多く栽培されており、どちらも「あいちの伝統野菜」として登録されています。

独特の辛味が少なく柔らかいたまねぎは、ソースに入れるとトロリとした食感と甘みを味わうことができます。

ごはん

知多半島産「あいちのかおり」という品種を使用しています。

ふきとじゃこのサラダ

春が旬の東海市産ふきと南知多町産しらす干し、愛知県産のキャベツ、にんじん、きゅうりを使用しました。



牛乳

毎日、愛知県産生乳を使用しています。

赤ミソストローネ

トマトを使ったスープ、「ミネストローネ」をごはんに合うように赤みそを入れて味付けをしました。だしは削り節と鶏がらでとっています。具に東海市産たまねぎと愛知県産のトマト、チンゲン菜、切り干し大根、大豆、赤みそを使用しました。

トマトは昆布等に含まれている旨味成分の「グルタミン酸」が多く含まれています。みそとの相性も抜群です。



(c)2017 東海商業高校

ふきの収穫の様子

ふきは長くて折れやすいので畑での収穫と出荷作業は手作業で行います。



全国で栽培されているふきのほとんどは、東海市で生まれた「愛知早生ふき」です。今から200年程前、加木屋村の庄屋さんの家で代々栽培されていたものが始まりと言われています。ふきはビニールハウスで保温して2月から5月までに収穫する「春ふき」と、根株を一定期間冷蔵して夏に植え10月から収穫する「秋ふき」があります。

ふきを作っている、**はじ はるお 春雄さんのお話**



東海市のふきは、「あいちの伝統野菜」の一つになっています。もともとは自生していたふきを集め、畑に植えて収穫していました。しかし、病気にかかることが多く、収穫が減ったため、自生しているものではなく、毎年丈夫な苗を作り、作った苗を植えて収穫をするようになりました。

給食レシピ紹介

赤ミソストローネ



☆材料（5人分）

鶏もも肉	50g
たまねぎ	125g
トマト	100g
チンゲン菜	60g
切り干し大根	10g
じゃがいも	75g
蒸し大豆	50g
にんにく	少々
オリーブ油	少々
赤みそ	大さじ1と1/3
塩・こしょう	少々
削り節のだし汁	300cc
鶏がらスープ	150cc



☆作り方

- ① たまねぎ、トマト、じゃがいもは1cmさいの目切り、切り干し大根は戻して2cmに切り、チンゲン菜は1cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、香りがでたら鶏肉、たまねぎを炒め、こしょうをふる。
- ③ だし汁とスープを入れ、じゃがいも、切り干し大根、トマト、大豆、チンゲン菜の順に煮る。
- ④ みそと塩で調味する。



毎月19日は「東海市もぐもぐ食育デー」です！

毎月19日前後に、地元でとれた農・畜・海産物やみなさんに知ってもらいたい食材を、献立に取り入れていきます。地元でとれる食べ物に感謝して、一人一人が残さずに食べることを指導しています。