

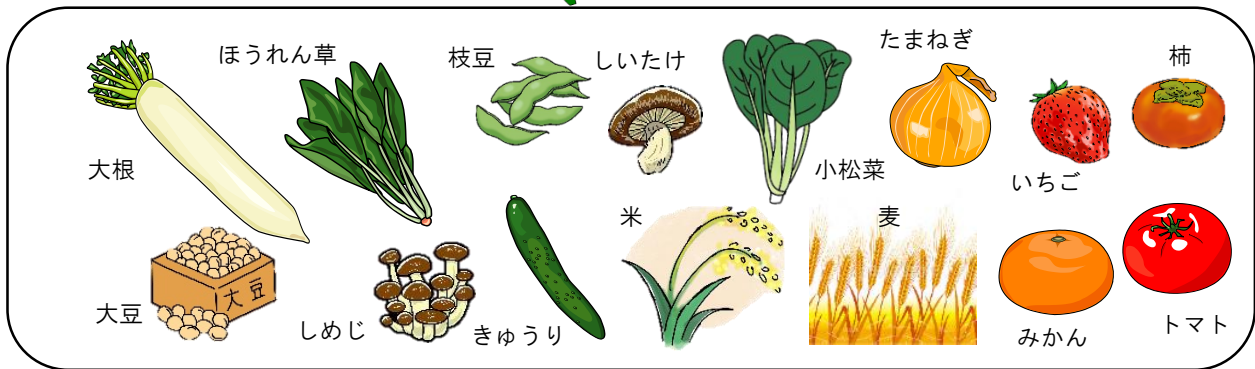
食育だより

令和4年7月

岐阜市立長森中学校

「地産地消」大切なふるさとの味

「地産地消」とは、地域生産・地域消費の略で「地域で生産されたものを、その地域で消費する」という意味です。私たちが暮らしている岐阜市や岐阜県には、様々な農産物や畜産物、水産物があります。学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」の助成対象となる食材や、身近な地域で生産された食材を使用し、ふるさとの味を大切にしています。



岐阜の味紹介 十六ささげ

岐阜県知事が認証した「飛騨美濃伝統野菜」のひとつです

岐阜県では、羽島市や本巣市で多く栽培されています。さやの長さが30～50cmほどになり、7～10月頃が収穫の時期です。



さやの中に16個の豆ができることからこの名前がついたともいわれています。

収穫から時間がたつと、さやが黄色みを帯びてきます。購入する時は、緑色の濃いものや、さやが細いものを選びましょう。茹でてごまあえにしたり、かき揚げの具にしたりしても、おいしいです。

今月の献立から

梅雨が明け、本格的な夏を迎える7月です。旬を迎える夏野菜や香辛料を使用し、食欲が増す料理を取り入れました。その中から1品紹介します。

「岐阜市制の日」の献立

「アユの枝豆おろしポン酢」

<材料 4人分>

アユ 4匹
米粉 適量
揚げ油
大根 40g
枝豆むき身(冷) 12g
削り節 1g
うすくししょうゆ 小さじ2/3
本みりん 小さじ1/2
すだち果汁 小さじ1/2
塩 少々
かたくり粉 小さじ1/3

<作り方>

- ① アユは内臓をとり、米粉をまぶして油で揚げる。
- ② 削り節で40cc分のだしをとる。
- ③ だし汁とすだち果汁以外の調味料、おろした大根、下茹でした枝豆むき身を加えて煮立たせる。
- ④ 味を整え、すだち果汁と水溶きかたくり粉を加え、仕上げる。
- ⑤ 揚げたアユにかける。