

# 食とみどいの 新発田っ子通信



【第19号 2014年5月発行】

## “旬”を知って、野菜をおいしく食べよう!



初夏を感じるこの季節、新発田でもいろいろな野菜が旬を迎えます。  
旬の野菜は、その野菜が最も熟している時期に収穫されます。だから「おいしい！」  
旬の野菜は、一年のうち、栄養価が一番高くなります。だから「体にいい！」  
いいところがいっぱい旬の野菜、たくさん食べて元気になろう!

## 給食にも旬の味がいっぱい!

### 栄養士より・・・

「にしんは新潟の春になじみ深い食材で、身欠きにしんをたけのこや山菜と煮たり、昆布に巻いたりしたものがよく食べられています。この味が後世まで引き継がれてほしいですね。」



梅の漬け物を小さくカットしたものをご飯に混ぜています。



春キャベツのごま和え

牛乳

にしんの照り煮

さくら色ごはん

春の小煮物

4月の食育の日(4月18日)の献立です

### 旬の食材：キャベツ

春キャベツは甘みが強く、ビタミンCたっぷり!

### 旬の食材：にしん

にしんは身を干した「身欠きニシン」をよく見かけるね。「数の子」はにしんの卵だよ。

### 旬の食材：ふき、たけのこ、さやえんどう

たけのこには、「チロシン」といううまみ成分がたくさん。煮物でも、たけのこご飯でも!

### アスパラガス 旬(最盛期) 5~9月



新発田で作られている野菜と果物だよ!どれくらい知っているかな?  
これから旬を迎える野菜も紹介するよ!

パリッとした  
歯ごたえ!



きゅうり  
5~10月

彩り  
あざやか!



ミニトマト  
5~9月  
トマト  
6~10月

ブランド  
いちご!



越後姫(いちご)  
2~5月

柔らかくて  
甘い!



やわ肌ねぎ  
4、5、7~1月

味よし!  
香りよし!



枝豆  
7~8月

出荷量は  
県内トップクラス!



オクラ  
7~9月

ビタミン、  
食物せんい  
たっぷり!



オータムポエム  
11~3月

# 親子で作ろう! 新発田の旬の野菜レシピ

旬の野菜には、旬マークがついています。また、小さいお子さんのお手伝いポイントにはめぐるマーク

がついています。

## もやしとネギのナムル

### 材料(4人分)

- |              |   |                  |
|--------------|---|------------------|
| 豆もやし …… 1パック | ☆ | ごま油 …… 大さじ2      |
| 旬 長ねぎ …… 1本  |   | しょうゆ …… 小さじ1・1/2 |
|              |   | 塩 …… 小さじ1/3      |
|              |   | ごま …… 大さじ1       |

### 作り方

- ① 豆もやしは沸騰したお湯でさっとゆで、3~4cmに切る。  
長ねぎはみじん切りにする。
- ② ☆を混ぜておく。
- ③ ①、②をよく混ぜる。



手を切らないように気をつけて!  
包丁を使う時のポイントだよ。

### 包丁の置き方



刃は向こう側に向けておくよ!

### 包丁の握り方



柄をしっかりにぎろう!

### 包丁の切り方



ゆっくり引いてね。左手は丸めて!

## アスパラガスのキッシュ風

### 材料(4人分)

- |               |   |             |
|---------------|---|-------------|
| 旬 アスパラガス … 2本 | ☆ | 卵 …… 1個     |
| ハム …… 4枚      |   | 牛乳 …… 100cc |
| 玉ねぎ …… 1個     |   | 塩・こしょう … 少々 |
| ピザ用チーズ … 大さじ3 |   |             |
| バター …… 大さじ1   |   |             |

### 作り方 ※オーブンを200℃に温めておく。

- ① アスパラガスは下の硬い部分をピーラーでむき、3cmに切ってさっとゆでる。  
ハムは半分に切り、重ねて1cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② バターをフライパンで熱し、①を塩・こしょうで炒める。
- ③ ☆を混ぜておく。
- ④ 耐熱皿に②をしき、③を静かに流し入れ、ピザ用チーズをちらし、200℃で20分焼く。



お弁当用のカップに入れても!

めぐる

NEWS



新発田のアスパラガス、「ふとっパラ」を紹介します♪



5月1日から6月30日まで、

「食のアスパラ横丁、味めぐり」開催中です! いろいろな料理が勢ぞろい♪

太く、甘く、柔らかいのが特徴のアスパラガス「ふとっパラ」も期間限定で販売中です。

今が旬のおいしいアスパラガス、ゆでて、焼いて、味わってみませんか?



販売中!!

3拍子そろって販売中

5月から6月に収穫される「太い・甘い・柔らかい」三拍子そろった美味しい、しばたのアスパラガスを「ふとっパラ」と名付け販売します。



**セキカワカナモノ**  
 住 大手町1丁目1-1 ☎ 22-3781  
 営 平日 9:00~18:00  
 土曜日 10:00~18:00  
 日祝日 10:00~16:00  
 休 第1、3日曜日 第2、4水曜日  
 販 70台  
※セキカワ(ローキング)が竹(ローキング)を調理の場合、無料



**寺町たまり駅**  
 住 諏訪町2丁目3-28  
 休 なし  
 営 9:00~16:30  
 休 なし  
 販 12台



**JA北越後農産物直売所**  
 住 島湯字弁天1449-1  
 ☎ 20-8801  
 営 9:00~18:00  
 休 火曜日  
 販 46台  
※火曜日が祝日の場合は営業



**原信 西新発田店**  
 住 富家町2丁目19-19  
 ☎ 22-6877  
 営 8:00~24:00  
 休 年中無休  
 販 348台



**農家の直売所 とんとん市場 新発田店**  
 住 荒町1480  
 ☎ 20-2229  
 営 9:00~18:00  
 休 なし  
 販 100台

※天候によっては、入荷できない場合がありますので、予めご了承願います。

※この他、ウオロク各店でも販売しています。

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり

検索