


食とみどいの 新発田っ子通信



【第24号 2015年11月発行】

地場産野菜を食べよう!

新発田市では広い田畑でたくさんの農産物を作っています。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物の良さを見直してみませんか？この機会にぜひ新発田産の野菜を食べてみましょう！

旬の食材を使ったレシピを紹介します！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。親子で一緒に作ってみましょう！

★簡単調理で素材の甘さ引き立つ！おやつにもおすすめ★



旬：9月～10月
産地：紫雲寺



選ぶときのポイント!


皮に張りがあり色が均一のもの、芋の先から蜜が出ているものを選びましょう。触ってみて柔らかいものは避けましょう。

さつまいもは加熱しても「ビタミンC」が残るので、風邪の予防や疲労回復におすすめです。

さつまいもとりんごの甘煮




材料（4人分）

-  さつまいも
……中1/3本(120g)
- りんご
……1/3個(80g)
- 砂糖
……小さじ4

【1人分 63kcal】

作り方

-  ①さつまいもはよく洗い、半月切りにし（大きい場合はいちょう切り）水にさらす。りんごはよく洗い、しんを取って、いちょう切りにする。
- ②鍋にさつまいも、りんご、砂糖を入れ、水をひたひた（具がかくれる位）にして火にかける。さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

★うまみたっぷり秋の味覚！お弁当にもおすすめ★

しいたけの炊き込みごはん



旬：10月～4月
産地：加治川、加治




選ぶときのポイント!

カサがあまり開いておらず裏側のひだが白色のもの、表面が明るくがっちりしたものを選びましょう。

しいたけには「ビタミンD」が多く含まれているので、丈夫な骨をつくるのにおすすめです。





材料（4人分）

-  しいたけ
……6枚(100g)
- 油揚げ……2枚
- 米……2合
- しょうゆ……大さじ2
- 塩昆布……10g

【1人分 321kcal】

作り方

-  ①米を洗い、目盛に合わせて水を入れる。
- ②しいたけはいづきを落とし、半分に切り、薄切りする。油揚げはたて半分に切り、薄切りする。
-  ③1にしょうゆ、しいたけ、油揚げを入れ、さっと混ぜてから炊く。
- ④炊きあがったら塩昆布を入れ、全体を大きく混ぜる。

ごはん混ぜたり、うどんにのせたり、使い方色々！
★忙しい時に役立つ！保存がきく常備菜レシピ★



旬：4月～12月
産地：紫雲寺、川東、五十公野



選ぶときのポイント！

先端が緩やかに細く、軽く曲げたときに弾力があるものを選びましょう。土付きで10円玉くらいの太さが良いでしょう。

ごぼうには、「食物繊維」が多く含まれているので、便秘解消におすすめです。

肉みそごぼう



【1人分 137kcal】

材料(8人分くらい)

旬 ごぼう
……………1本(170g)
豚ひき肉……………200g
しょうが……………2片
ごま油……………大さじ1
みりん……………100g
みそ……………100g

包丁の背を使い、皮をこそりどるようにすることを「皮をこそぐ」といいます。

作り方

- ①しょうがはみじん切りする。ごぼうは洗い、皮を包丁の背でこそぎ、薄く切る。(色が変わるので切ったらすぐに水にさらす。)
- ②しょうがをごま油で香りが出るまで炒める。ひき肉を加え火が通ったら、水を切ったごぼうを入れ、柔らかくなるまで炒める。
- ③みりんとみそを加え、炒めながら味をよくなじませる。



旬：11月～3月頃
産地：新発田市内



選ぶときのポイント！

切り口がみずみずしく、葉と茎が柔らかくて張りがあるものを選びましょう。切り口が白っぽく、空洞ができているものは避けましょう。

オータムポエムには「カロチン」が多く含まれているので、髪や皮膚、目の健康維持におすすめです。

★ツナとの相性抜群！さっぱり和えもの★

オータムポエムのツナ和え



【1人分 43kcal】

材料(4人分)

旬 オータムポエム
……………1束(140g)
にんじん……………1/3本(35g)
もやし……………60g
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ2/3
ツナ缶……………1/2缶

作り方

- ①オータムポエムはよく洗い、2cm幅に切り、にんじんもよく洗い、短冊切りにする。もやしもよく洗う。
- ②お湯がふつとうしたら塩を入れ、にんじん、オータムポエム、もやしの順にゆでて、冷水にひやす。
- ③しょうゆとみりんは煮切り、冷ます。
- ④野菜の水気をよくしぼり、3とツナ缶を加えて和える。

「地」域で「産」み出された農産物を「地」域で「消」費する



食の循環イメージキャラクター
めぐる

- ・地場産の食材はとったその日に店頭へ並ぶため、**栄養の減少が少ない**です！
- ・近くでとれた物は、**少ないエネルギー(燃料)**で運ぶことができます！
- ・生産者の顔が見えると身近に感じることができ、**安心して食べられます**！
- ・食のサイクルを行う地域(新発田市)の中で**資源をむだなく回せます**！

直売所やスーパーの地場産コーナーで野菜を買ってみましょう！

制作及び問合せ先：新発田市教育委員会 教育総務課 食育・給食係 TEL 0254-22-9535