

7月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のラタトゥイユかけ
- ・ゆで枝豆
- ・コンソメスープ



ズッキーニは、きゅうりに似た形をしていますが、かぼちゃの仲間、イタリア語で、小さいかぼちゃという意味です。かぼちゃは、つるが伸びて花を咲かせた後、実が付きませんが、ズッキーニは、つるがなく、太い茎の根元に実がつくので、別名「つるなしかぼちゃ」と呼ばれています。ズッキーニは、フランス料理やイタリア料理の食材として登場し、南フランスの「ラタトゥイユ」には欠かせない食材です。また、油との相性も良く鉄板焼き、フライなどにも向き、生では薄くスライスして食べることができます。また、花は「花ズッキーニ」と呼ばれ、花心を取ったものを食べます。今が旬のズッキーニを味わってみてください。

ラタトゥイユ(作り方)

- ① なす、ズッキーニは厚めのいちょう切り、たまねぎ、トマト、パプリカは1.5cm角切りにしておく。(大きさをそろえると仕上がりが美しい。)
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りのにんにくを炒める。
- ③ たまねぎ、なす、ズッキーニを炒め、他の材料と調味料を加え20～30分煮込む。
- ④ 最後にパプリカを入れ、さらに煮込み味を調える。

★給食のように、鶏肉や魚を揚げたものにかけて食べてもおいしいです。

ラタトゥイユ(5人分)

たまねぎ	1個(200g)
ズッキーニ	1本(150g)
なす	1本(100g)
トマト	1個(100g)
トマト水煮缶	1缶(200g)
パプリカ(ピーマン)	1個(100g)
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
チキンコンソメ	1個
赤ワイン	大さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	小さじ1
こしょう	少々
水	100mL
ローリエ	1枚



レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会