

3月の給食献立より



- わかめごはん（麦入り）
- 牛乳
- 筑前煮
- 小松菜のアーモンドあえ
- みかんタルト



小松菜は、香川県では、昭和50年ごろから高松市郷東町で栽培が始まりました。年間を通して栽培ができる野菜で、20～45日で収穫できます。やわらかい食感が特徴で、下ゆでの必要がないので、おひたしや炒め物、煮物など幅広く使われています。また、小松菜は、カルシウムや鉄などのミネラルや、ビタミンA・ビタミンC・食物繊維など、今の日本人に不足しやすい栄養成分を多く含んでいます。

小松菜の名前のいわれ

小松菜は、江戸時代、将軍綱吉が江戸小松川村に鷹狩りにきた時、青菜を汁にして差上げたところ喜ばれ、幕府から青菜に土地の名前を賜ったといわれています。

食べて菜と小松菜の関係は・・・



小松菜のアーモンドあえ(4人分)

ロースハム	2枚
小松菜	150g
キャベツ	150g
もやし	120g
アーモンド(きざみ・粉)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1

小松菜のアーモンドあえ(作り方)

- ① 小松菜・キャベツはゆでて、短冊切りにする。もやしは3cm位に切り、ゆでる。ロースハムは、短冊切りにする。
- ② ドレッシングを作り、①の野菜とロースハム、アーモンドをあえる。(アーモンドは、さっと煎ると香ばしくておいしい。)

手間をかけて育てています。



5cmぐらいの間隔に間引きます。品質が悪くならないように十分に水をかけます。

冬場は保温のためトンネルを、夏場は防虫と遮光のため寒冷紗で覆います。

種をまいた後、20～45日で収穫できます。草丈は20～30cm程度です。