

5月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・春大根のあえもの
- ・小魚の甘酢煮



春大根のあえもの(4人分)

春大根	160g
きゅうり	1本
茎わかめ(乾燥)	小さじ1
にんじん	20g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖(上白)	小さじ2
ごま油	少々

大根は一年中手に入る食材です。煮る、焼く、生のままおろすなど、調理のバリエーションも幅広く、和食や中華など、さまざまな料理に使われています。そんな便利な大根ですが、実は品種によって「旬」が違います。野菜はやはり旬にいただくのが味も良く、栄養も豊富です。

春大根は種を3~4月にまき、5~6月頃に収穫します。見た目は先端が細くなっており、全体の形がゆがんでいるのが特徴です。味は冬大根に比べると辛みがあり、水分量が多いためみずみずしく、生で食べるのに向いています。煮物にするよりも、漬物やサラダ、大根おろしにする方が、おいしく食べることができます。

春大根のおすすめメニュー



春大根のあえもの(作り方)

- ① 春大根は幅1cmの短冊切り、きゅうりは厚さ2mmの輪切り、にんじんは幅7mmの短冊切り、茎わかめはもどしておく。
- ② 大根、きゅうり、にんじん、茎わかめは、沸騰した湯にサッとくぐらせ、引き上げて水で冷却する。
- ③ ②をザルに打ち上げ、よく水気を切る。
- ④ ③をボウルに入れ、あわせた調味料で和える。

※茎わかめ(乾燥)は、乾燥わかめでも代用できます。



レシピ提供：高松市学校給食研究会