

4月の給食献立より



- ・たけのこごはん
- ・牛乳
- ・きんぴら
- ・すいとん汁



たけのこは、夏ごろに土の中で大きく育ち、2月ごろから地上に顔を出し始める春が旬の食べ物です。とても成長が早く、生えてから10日以内に食べないと竹になってしまうことから竹の下に「旬」という字がついて「筍」という漢字になりました。

香川県の多くのたけのこは、「こんぴらさん」と呼ばれ親しまれている金刀比羅宮の近くで採れるため「こんぴらたけのこ」という名で知られています。たけのこの有名な産地として琴平町やまんのう町、三豊市などがあります。

たけのこには、カリウムや食物繊維が多く含まれており、高血圧や便秘、大腸がんなどの予防に効果があります。

部位によっておすすめの料理があります！

中心部分

歯ごたえがあり、炒め物や天ぷらなどがおすすめです。



穂先

最もおいしいと言われており、煮物や和え物にぴったりです。



根元

他の部分よりも硬いため細く切って炊き込みご飯の具にするのがおすすめです。



たけのこごはん(4人分)

精白米	2合
鶏肉	60g
清酒(下味)	小さじ1
油揚げ(短冊切り)	20g
ゆでたけのこ(短冊切り)	80g
むき枝豆(塩ゆで)	20g
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
清酒	大さじ1/2
砂糖(上白糖)	小さじ1
食塩	小さじ1/3
だし昆布	4g



たけのこごはん(作り方)

- ① 米を洗い、ザルに打ち上げ、水を切る。
- ② 鶏肉は小さく切り、酒をふっておく。
- ③ 炊飯器に米、分量の水、調味料を入れて混ぜ、材料を入れ、上にだし昆布をのせて炊飯する。
- ④ むき枝豆をゆでておき、炊きあがったごはんに入れて混ぜ合わせる。

レシピ提供：高松市学校給食会
参考文献 JA グループ