

5月の給食献立より



ユウガオの果実 通称『ふくべ』



- ハヤシライス
- 牛乳
- かんぴょうのサラダ
- パイナップル

かんぴょうは、ユウガオの果肉を薄く細長くむいて乾燥させた食品のことです。栃木県の生産地では、ユウガオの果実は通称「ふくべ」と呼ばれます。かんぴょうの生産は、栃木県が日本一で生産量の98%を占めます。ユウガオの収穫は7~8月にかけて行われ、ユウガオの実をひも状にはぎ、真夏の太陽熱にて2日間干し上げた乾物食品です。栄養的にもカルシウム・カリウム・リン・鉄分等が多く含まれます。また、不足しがちな食物繊維が豊富でかみごたえもあるので、給食ではサラダに使っています。

かんぴょうサラダ(4人分)

かんぴょう	30g
きゅうり	90g
にんじん	30g
塩昆布	5g
食酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1

※塩昆布の塩分量により、しょうゆを加減する。

かんぴょうサラダ(作り方)

- ① かんぴょうは、さっと洗い、塩もみをして、水で30分程度もどし、熱湯で約7分ゆでる。水気をよくしぼり、3cmの長さに切る。にんじんはたんざく切りにしてゆでる。きゅうりは、輪切りに切る。
- ② ドレッシングを作り、①と塩昆布を合わせて混ぜる。



収穫前のふくべ(7月)



ひも状にむいているところ



かんぴょう天日干し

レシピ提供：高松市学校給食研究会

出典：栃木県干瓢商業協同組合