

毎月19日の「ふるさとく  
 まさんデー」には熊本県の  
 特産物や郷土料理を紹介し  
 ます。

今月のピックアップ食材！ごぼう



ごぼうは、昔から「春をつける野菜」の一つとして伝統料理に欠かせない食材です。11月～2月には「冬ごぼう」が、3月～6月上旬には「春ごぼう（新ごぼう）」が出荷されます。熊本県の主な産地は菊池地区で、稲刈りしたあとの水田を利用して作られる「水田ごぼう」が有名です。「水田ごぼう」はあくが少なくやわらかいので、どんな料理にもしてもおいしく食べられます。



～ まめ知識 ～  
 ごぼうは“食物繊維”と、善玉菌を増やす“オリゴ糖”を多く含むため、整腸作用があります。また、利尿作用があることから、腎臓の機能を高める働きもあります。  
 ごぼうは、皮ごと食べると香り高く、ごぼうの栄養が丸ごととれます。



★3月が旬の食材（熊本県）・・・清見、デコポン、いちごなど★



おすすめレシピ

【新ごぼうのサラダ】

今月の一品

(分量 4人分)

|        |      |
|--------|------|
| ★ 新ごぼう | 100g |
| 薄口しょうゆ | 4g   |
| 砂糖     | 2g   |
| 酢      | 4g   |
| キャベツ   | 60g  |
| きゅうり   | 40g  |
| にんじん   | 20g  |
| マヨネーズ  | 20g  |
| すりごま   | 5g   |
| 薄口しょうゆ | 7g   |
| 酢      | 2g   |

- ① ごぼうはせん切りにして水にさらし、ゆでて★の調味料で下味をつけておく。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんもごぼうに合わせて食べやすい大きさに切る。きゅうりは塩もみをして水気をしぼり、キャベツ・きゅうりはゆでて冷ましておく。
- ③ 冷ましておいた①と②を調味料で和え、すりごまをふる。



※担任の先生に提出ください。

キリトリ  
 〈おたより欄〉給食についてのご意見・ご感想をお聞かせください。 学年（ ）