

地産地消給食だより

今年度も、日之影町教育委員会と日之影町役場農林振興課の支援を受けて、地産地消給食の日を実施しています。8・9月は、きゅうり、かぼちゃ、なす、ピーマン、干しいたけを使用します。今回は特に、かぼちゃと、きゅうりの生産者の方を紹介します。

今年もおいしいかぼちゃ
ができました！



かぼちゃの生産農家「鳥飼 清子さん」

優しい笑顔が印象的な、清子さん。

清子さんのお宅を訪問すると、珍しい「ひょうたんかぼちゃ」や、「白かぼちゃ」がありました。清さんは、かぼちゃだけではなく、アイガモ農法でお米を作ったり、お茶を作ったりされています。



↑↑ ひょうたんかぼちゃ

野菜を育てるときは、農薬や消毒をしないで、大切に育てています。野菜を育てるときに、必要なたい肥も、自分の家で作っています。

かぼちゃを育てるときは、かぼちゃの表面に「ぶつぶつ」した突起物ができないように、かぼちゃの下に敷き草をして、予防しています。今年は、8月の長雨で、例年より収穫が少なくなりました。

白かぼちゃは、中に虫が入りにくいのが特徴で、ほくほくとして、とてもおいしいかぼちゃです。

おすすめの食べ方は、かぼちゃを茹でて（蒸してもOK）きゅうりやはんぺんなどと一緒にマヨネーズで和える「かぼちゃサラダ」と、「かぼちゃコロッケ」です。



↑↑ 白かぼちゃ
この白かぼちゃをいただいて、給食をつくりました。

清子さんから、子どもたちへのメッセージ

白かぼちゃは、ほくほくとしていておいしいですよ。無農薬、消毒しないで育てていますので、安心して食べてくださいね。

年々、子どもが減っていているのが、寂しく感じています。道ばたで会った時には、ぜひ声をかけてくださいね。

レシピ紹介



かぼちゃの揚げ煮

<材料4人分>

○かぼちゃ	120g
○じゃがいも	80g
○揚げ油	適量
○豚ひき肉	80g
○砂糖	小さじ1
○こいくちしょうゆ	大さじ1
○酒	小さじ1
○みりん	小さじ1
○水	40ml
○いんげん	20g
○でんぷん	4g

<作り方>

- ① かぼちゃ、じゃがいもは、一口大に切って、油で素揚げする。
- ② 豚ひき肉を油（分量外）で炒め、砂糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、水を加え、少し煮る。
- ③ ②に水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。
- ④ ③に①といんげんを入れてからめて、完成。

♥ 学校給食のレシピ紹介です。ほくほくとした、かぼちゃの食感がとてもおいしい一品です。調味料は目安量ですので、ご家庭で調整ください。
ぜひ作ってみませんか？

裏面もご覧ください。