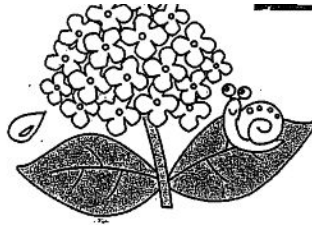


6月給食たより



6月に入り、梅雨入りも間近です。ジメジメと暑い日やだ寒い日などもあり、体調をくずしやすい時期です。手あらい、うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

きゅうり

夏の代表的な野菜のきゅうりの歴史は古く、今から6,000年前にはギリシャ、エジプト、インドなどで栽培されていました。日本では約1,500年前から栽培されていましたが、江戸時代までは完熟させてから食べていたため苦味が強く、人気がありませんでした。その後、品種改良され、成長が早く、歯ごたえも良いきゅうりができ、人気のある野菜になっていきました。

きゅうりは90%以上が水分で、栄養そのものは少ないですが、利尿作用があるカリウムによってむくみに効くといわれています。カリウムは体中の不要な塩分を外に出すので高血圧の予防に効果があります。暑い地方では水分補給として食べられたり、またぬか漬けや塩漬けなどの漬物には欠かせない材料です。特にぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がきゅうりに染み込み、疲労回復に効き、食欲も増します。



保存方法



長期保存の場合はスライスし、塩もみして軽く絞り、小分けして冷凍。
冷蔵室で自然解凍。(サラダには向き、酢の物などに)

イボが残っていて、チクチクする果実が硬くしっかっている両端が硬い
曲がっていても味に違いはなし!

袋に入れて野菜室へ。冷やし過ぎると傷みやすくなる。

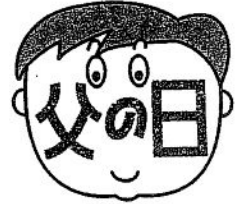


両端は香味成分があるので端から1cmを切り落とす。



まな板に塩を敷き、きゅうりを手で押さえながら、コロコロと転がす。これにより色が鮮やかになり、青臭さを抑えられる。

- サラダ
- 酢の物
- ピクルス
- もろきゅう
- 炒め物
- 漬物 (だし汁+しょうゆ)



日本では古くから、しその花、菜の花、食用菊などが食べられていました。食用菊には、黄色の「阿房菊」と、ももでのぼり、かきのみと「赤ももりのほか」などと呼ばれる紫色のものがあります。新潟県では紫色の食用菊が栽培され、下越地方で「かきのみ」と中越地方で「赤ももりのほか」という名称が使われるそうです。
最近では、エディブルフラワーの一種で食用の花が脚光を浴びています。美しい色彩の万華鏡に例えられる料理、イメージが炸裂的です。

メニュー紹介 皆様のご家庭の献立づくりにご活用ください。



アスパラみどりカレー

材料【1人分/g】	
鶏もも肉(皮なし).....15	アスパラビューレ.....25
白ワイン.....2	アスパラガス.....10
米ぬか油.....1	チャツネ.....10
おろしにんにく.....0.5	ホワイトカレールー.....15
たまねぎ.....50	カレールー.....2
にんじん.....12	生クリーム.....4
じゃがいも.....40	水.....80
ほうれん草.....6	

カレーライスが、子どもから大人まで多くの大人に愛される人気メニュー。給食で大量に作ると、家庭では出せない格別のおいしさがあります。
このアスパラみどりカレーはアスパラガスの出荷量県内1位を誇る新潟市で生まれた当地ククルメ。アスパラガスのビューレをたっぷり使い、手作りのほうれん草のピクルスで色を加え、手をかけて作った優しい緑色のカレーです。やさしい味わいで、子どもたちがたくさん食べられます。



友禅あえ

材料【1人分/g】	
小松菜.....30	カツオ節.....0.05
菊花(紫).....3	本みりん.....0.5
キャベツ.....20	しょうゆ(薄口).....2.5
にんじん.....3	くるみ.....3
ひじき(乾).....1	