

食育だより 2月号

寒さがまた一段と増す時期になりました。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、しっかりと栄養のあるものを食べて寒さに負けないようにしましょう。

今月のテーマ:「大阪府の野菜について」

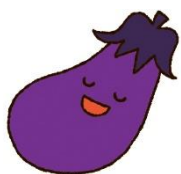
「京都の着倒れ」「江戸の履き倒れ」「大阪の食い倒れ」と言われるように大阪は江戸時代より米の蔵が立ち並び食べ物の町で「天下の台所」と言われるくらい様々な食材が集まりました。

代表的な大阪府の野菜を紹介します。

- ・ **若ごぼう** 八尾を中心に栽培されている葉ごぼう、地元では「若ごぼう」と呼ばれています。炒め物、煮びたし、ごま和え、サラダなど調理方法は様々です。
- ・ **八尾枝豆** 生産地と消費地が隣接しているため、鮮度良好に加え完熟の状態で出荷でき、粒が大きく甘みがあるのが特徴です。
- ・ **大阪なす** 「千両なす」とも呼ばれ肉質が柔らかく、なす料理全般(焼きなす、揚げなすなど)に適しています。
- ・ **泉州水なす** 皮が柔らかく水分を多く含んだ卵型のなすです。お漬物やサラダなどに合います。
- ・ **大阪きゅうり** みずみずしく歯触りがよく、南河内地域が主産でサラダや酢の物に適しています。
- ・ **泉州きゃべつ** 大阪名物「お好み焼き」に欠かせないきゃべつ「松波」という品種が中心です。
- ・ **泉州たまねぎ** 泉州地域は日本のたまねぎ栽培の発祥地と言われ、甘みがあるのが特徴です。

その他にも大阪三つ葉、紅ずいき、春菊、能勢栗、海老芋などもあります。

地域で生産されたものをその地域で消費することを『地産地消』と言います。八尾市立認定こども園では、八尾の特産物である若ごぼうや枝豆を献立に取り入れています。



なすときゅうりの中華和え 《4人分》

《材 料》

- | | | |
|---|------|-------------|
| ◇ | なす | 120g |
| ◇ | きゅうり | 60g |
| A | ◇ | 濃口しょうゆ 小さじ1 |
| | ◇ | ごま油 2g |
| | ◇ | 塩 少々 |



《作り方》

- ① なすは5mm厚のいちょう切り、きゅうりは小口切りにします。
- ② なす、きゅうりを湯がき冷水で冷めます。
- ③ 水気を絞り調味料Aで和えます。

〈1人分 13kcal〉

