



昔ながらの製法にこだわる 豆腐職人  
小木豆腐グループの皆さん (小木)



## 豆腐

大豆を水につけ、加熱・粉碎して搾った豆乳をにがりで固めて作られる豆腐。原材料の大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などがあるといわれています。またこのほか多くの栄養素が含まれており、最新の栄養学研究では、ガンの予防効果が最も有効とされる野菜の1つに挙げられ、大変注目されています。豆腐は、大豆たんぱく質の消化吸収率が非常に高く、とても効率のよい食品といえます。その豆腐作りを昔ながらの石うす製法とセラミック製法を用いて行い、地域に根ざして活躍する「小木豆腐グループ」(全8名)がいます。平成14年から活動を開始し、現在は週に1回、水曜日の早朝から作り、小木地内で配達販売を行っています。地元小木地区で採れた大豆と天然にがり100%を使用した自慢の豆腐。「しょうゆを使わず、そのまま召し上がってみてください。」丁寧に仕上げられたその手作り豆腐は、しっとり濃厚で愛情たっぷりの優しい味でした。

とれたて!

# 旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

## イチオシ 学校給食



### 高千中学校

学校給食では、食育の推進と地産産物の使用拡大を目指し『地産地消』

に取り組んでいます。この日の佐渡産食材は、米、牛乳、すりみ、玉ねぎ、ミニトマトでした。

学校での給食の時間は、食に関する指導を推進する中心的な場として活用することができます。

高千中学校では、給食準備の際に、生徒と調理員との交流があります。そして、放送でその日の献立や食材について紹介し、生徒たちは毎日食べる給食の内容に興味を示しています。また、一緒に給食を食べる先生方から直接、箸の持ち方や食事のマナーについて指導を受けることができます。

生徒全員が朝食を毎日きちんと食べて登校し、給食の残量もほとんどなく、放課後の部活動も頑張っています。これからも地元の旬の食材を味わって、食の大切さ、給食に関わっている人々への感謝の気持ちを持ち続けてもらいたいです。



給食の様子

菜飯ごはん・牛乳・すりみの香り焼き・切り干し大根のごまあえ・すまし汁・ミニトマト・果物

## シリーズ

笑顔まるごと!

# 食育 元気⑦

## 簡単!朝食レシピ

ネギ豆腐

### ●材料 (1人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・ねぎ 1/2本
- ・ごま油 大さじ1/2

### 調味料

- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・鰹だし (顆粒) 小さじ1/4

### ●作り方

①ネギは2cm位に切り、豆腐は適当な大きさ(大きめでOK)に切る。フライパンにごま油を敷き、ネギを立てて並べて焼く。

②ネギの両面に焼き色がついたら豆腐を入れ、調味料も入れて混ぜ、蓋をして焦げないように時々返しながら中火から弱火で5分強煮る。

③汁気が少なくなると、味が染みたら出来上がり。



### 朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁
- ネギ豆腐 (佐渡産)
- もやしのマヨコン炒め
- えのきだけとチンゲン菜の和え物 ●いちじく (佐渡産)

