



土づくりこだわる 大根職人
菊地 千代 さん (四日町)

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



大根

大根は、ビタミンCや鉄分・リン・カルシウムを含み、おでんやブリ大根、漬物、大根おろしなど、いろいろ

な調理法や利用法がある食卓に欠かすことのできない食材です。また、大根に含まれる酵素には消化を助ける働きがあります。

菊地さんは、農家から農家に嫁いだ農業の大ベテランで、いろいろな種類の野菜を栽培して、相川の市(毎月10日・22日)や河原田市(毎月11日・27日)などで販売しています。

大根の栽培は、種をまく時期や肥やしの時期、虫の予防などに気をつけないと失敗することもあり、特に土づくりにはこだわっているそうです。大きく育てるためには、間引きも大切な作業とのことです。栽培のコツを聞くと「いつもどおり作っているだけです」と笑顔で答えてくれました。

大根のおすすめの食べ方は、やはり「おでん」だそうです。また、お汁に入れてもいいし、たくあんにしたりお酢に漬けたりしてもおいしいそうです。

イチオシ 学校給食

八幡小学校

学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を目指し『地産地消』に取り組んでいます。11月に市内の小・中学校で「第2回佐渡市学校給食統一献立」が実施されました。この時の佐渡産食材は、米・牛乳・イナダ・キャベツ・人参・里芋・大根・ごぼう・ネギ・しいたけなどでした。

今年度の「統一献立」のテーマは、「早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを改善しよう」です。

今回は、朝の忙しい時間の中でも簡単に調理ができ、おいしく食べられる「イナダの香味焼き」を献立に入れました。また、八幡地区で生産された里芋をけんちん汁に使用しました。

八幡小学校では、総合学習の時間に「八幡の特産物を知ろう」というテーマで、自分たちの住む八幡のことを学んでいます。3年生は、統一献立で使用した「八幡いも」について地域の方から学び、実際に栽培や、地域の方の畑で収穫のお手伝いをしました。この日の給食では、地域でとれた「八幡いも」に親しみを感じ、味わって食べていました。これからも自分の住む地域に関心を持ち、地域を愛する心を持てる子どもに育ててほしいと思います。

給食の様子



麦ごはん、牛乳、魚の香味焼き、キャベツのごまあえ、けんちん汁、果物

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気⑨

簡単!朝食レシピ

大根のみそバター炒め

●材料 (1人分)

- ・大根 40グラム
- ・ウインナー 2本

調味料

- ・バター 大さじ1/2
- ・みそ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2

- ①大根は皮をむいて2mmの厚さの輪切りにし、さらに1cm幅の細切りにする。ウインナーも5mm幅の細切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、大根とウインナーを炒める。
- ③大根が透き通ったら、みりんとみそを合わせたものを加え、汁気がなくなるまで炒める。



朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁
- 炒り豆腐
- 大根のみそバター炒め(佐渡産)
- 大根の浅漬(佐渡産)
- 大根のふりかけ(佐渡産)
- キウイフルーツ(佐渡産)

