



たけのこ職人

葉梨 雪枝さん (両津農村女性グループ)

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



たけのこ

たけのこは、春先に地面から竹の芽が出かけているものを収穫します。収穫から時間がたつほどえぐみが増して固くなるので、できるだけ早めに調理や下ごしらえをした方がよいようです。

葉梨さんは、両津農村女性グループ(会員13名)でたけのこの水煮の缶詰を作っています。缶詰作りは、平成17年に加工場が完成したのを機に始まり、現在は両津夷のうまいもんやや佐渡特選市場のほか、島内のイベント会場などで販売しています。

缶詰作りではたけのこの鮮度にこだわっているようで、朝に採れたたけのこをその日のうちに煮るのだそうです。また、一度に作れる缶詰の量が限られ、作業時間もかかるので、6月から7月の最盛期には大忙しになるそうです。

おすすめの食べ方は、水煮になっているので煮しめにするのがよいそうです。また、みそ汁や炒め物もおいしいそうです。

イチオシ 学校給食

七浦小学校

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。この日の佐渡産食材は、朱鷺認証米を使用した米粉パン、佐渡牛乳、大豆、キャベツ、長ネギ、わかめ、キウイフルーツでした。なお、キャベツ、長ネギ、わかめは相川産でした。

当日は、平成24年度最後の統一献立の日で、献立に使用した黒豚肉は佐渡市内で生産されました。生産者は佐渡の新たな特産品となるようがんばっています。

七浦小学校では、自校給食を行っており、1・2年生は1階の自教室、3～6年生は2階の自教室へと自分たちで食缶等を運んでいます。給食室の前では、身支度を整えながら児童はサンプル給食を眺め、楽しそうに献立のことを話していました。七浦小学校の給食行事には7月に七夕給食があります。体育館を会場に異学年交流を兼ねて清掃班ごとに、先生方や調理員と全員で給食を食べます。また、3月にはお別れ給食があり、6年生は各学年の教室や校長室に向いて思い出を語りながら給食を食べます。七浦小学校の近くには漁港があり、給食では地元海産物をたくさん使うことができます。児童には、これからも潮の香りと一緒に育てたいです。

給食の様子



米粉パン、マーガリン、牛乳、ポークビーンズ、野菜とツナのマヨネーズ和え、わかめスープ、果物(キウイフルーツ)



シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気 ⑬

簡単! 朝食レシピ

たけのこと豚肉の卵とじ

●材料 (1人分)

- ・たけのこ水煮 (缶) …… 60g
- ・豚バラ肉 … 50g
- ・木綿豆腐 … 50g
- ・卵 …… 1個
- ・サラダ油 … 少々
- 調味料—
- ・だし汁 …… 70cc
- ・酒 …… 小さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1

●作り方

- ①たけのこは薄切り、豚肉も食べやすい大きさに切る。豆腐は軽く水切りしておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて、豚肉を炒める。たけのこを加えて、軽く炒める。
- ③②にだし汁と酒を入れて、ひと煮立ちさせる。みりん、しょうゆを加えて、たけのこに味がしみるまで煮る。
- ④味は少し濃い目にする。豆腐を崩してのせる。
- ⑤④が煮えたら、溶き卵を加えて、少し煮立ってきたら、火を止めて蓋をする。(余熱で卵に火を通す)



朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁
- たけのこ豚肉の卵とじ(佐渡産) ●中華サラダ
- 椎茸とちくわの塩昆布あえ(佐渡産) ●いちご(佐渡産)