



ゴーヤ栽培  
向田 利一さん (三川)



## ゴーヤ

近年では、「緑のカーテン」として栽培されることも増えてきたゴーヤですが、生産者がまとまって栽培している産地は、県内では佐渡の赤泊だけです。

向田さんがゴーヤの栽培を始めたのは12、3年前から。4月中旬に苗を植えて、6月中旬から8月下旬まで収穫し、農協を通じて、多くが新潟県内のスーパーに出荷されています。

蜂が飛ぶ時期までは、1日に数百本の花を手作業で交配させるそうですが、そんな作業も楽しいとおっしゃっていました。

現在は8人の生産者で栽培していますが、将来は仲間を増やして、ゴーヤの産地として生産量を増やしていきたいそうです。また、島内のゴーヤの消費を増やしていきたいとのことでした。

おすすめの食べ方は、ゴーヤと玉ねぎのかき揚げだそうです。また、赤泊産は苦味が少ないので、サラダもイケるとか。

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

加茂小学校



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、佐渡産米粉パン、佐渡牛乳、朱鷺色とうふ、きゅうり、長ねぎ、干しいたけでした。「朱鷺色とうふ」は佐渡産の大豆100%を使用し、天然の紅麹（べにここうじ）色素で着色された「朱鷺の色」をした豆腐で、地元の豆腐店が開発した新登場の豆腐です。この日は「朱鷺色とうふのチーズ焼き」が給食にできました。

加茂小学校の給食は、両津学校給食センターから運ばれます。この日、2年1組の教室では、両津学校給食センター栄養士からの「地産地消」や「朱鷺色とうふ」の話聞きながら給食を食べました。児童は、生活科で野菜作りにチャレンジしているので、知っている野菜についての質問にはハキハキと答えていました。

学校では、他学年の子どもと一緒に給食を食べる「異学年交流給食」の計画を給食委員会が立て、学期ごとに実施します。輪になって給食を食べたり、クイズを出し合ったりして、楽しい雰囲気の中給食時間となっています。

給食の様子



チョコチップ米粉パン・牛乳・朱鷺色とうふのチーズ焼き・アスパラサラダ・えびボールスープ

## シリーズ

# 笑顔まるごと！

# 食育 元気 ①⑥

## 簡単！朝食レシピ



ゴーヤの中華サラダ

### ●材料 (1人分)

ゴーヤ：1/4本、玉ねぎ：1/8ヶ、きゅうり：1/4本、かにかま：1本、ツナ缶：10g

### 【ドレッシング】

しょうゆ：大さじ1、酢：大さじ1、ハチミツ：小さじ1、白すりごま：小さじ1、ゴマ油：小さじ1/2

### ●作り方

- ①ゴーヤは薄くスライスして塩少々を加えた熱湯でさっと茹でる。玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。
- ②きゅうりはせん切りにして塩少々をふってしばらくおく。かにかまはさいておく。
- ③ドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④①・②の野菜のしっかり絞る。ボウルに入れてツナ缶と③のドレッシングと混ぜ合わせる。



### 朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁 ●卵とトマトの中華風炒め
- ゴーヤの中華サラダ(佐渡産)
- えのきとピーマンのおかか煮
- ぶどう

