



なす栽培  
三浦シズエさん (四日町)



## なす

三浦さんは、農業およそ40年の大ベテランで、ご夫婦二人三脚でなすを栽培しています。なすの収穫は6月後半から、10月終わりころまで。焼きなすなどに使う大きななすと、漬物用の小さななすの2品種を栽培し、JA佐渡真野支店内の直売所「菜菜きて屋まの」や他のJAエコープ店、スーパーなどで販売されています。漬物用の小さななすは、皮がやわらかくておいしいと評判で、8割は固定のお客さんが買ってくれるそうです。

なすは水の管理が大事で、畑が砂地なので毎日水をやるのが大変とのこと。朝早くなすが冷たいうちに収穫して、鮮度のいいなすを届けるのがこだわりだそうです。お客さんが、自分たちのなすを気に入って待ってってくれる間は、できるだけなすの栽培を続けていきたいとおっしゃっていました。

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

相川小学校



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。

7月に市内小・中学校で「第1回佐渡市学校給食統一献立」が実施されました。

今年度の「統一献立」のテーマは、昨年度同様「早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを改善しよう」で、朝食を食べることの大切さを引き続き教えていくものです。

相川小学校の統一献立給食の佐渡産食材は、朱鷺認証米、牛乳、とびうおすりみ、玉ねぎ、干しいたけ、しそ、ミルクプリン、醤油、みそでした。とびうおすりみは佐渡の特産品として生産されており、みそ汁やすまし汁の具として使用する家庭が多いですが、今回の統一献立では主菜に使用しました。

子どもたちは、各教室から給食調理室まで聞こえるような大きな声で元気よく「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。学期に1回ずつ、他学年の子どもが「なかよし班」を作って給食を食べたり、誕生月の子どもが集まって給食を食べたりする「なかよし給食」を実施しています。調理員さんが弁当箱に詰めてくれた給食を体育館で食べたり、配膳された給食を持ってさまざまな教室に集まって食べたりするなど、楽しい給食時間を過ごしています。



給食の様子

朱鷺認証米・牛乳・とびうおすりみの香り焼き・きりざい・夏のつべ・ミルクプリン

## シリーズ

# 笑顔まるごと!

# 食育 元気 ①7

## 簡単! 朝食レシピ

なすの味噌  
チーズ焼き

### ●材料

(1人分)

なす: 1/2本、  
溶けるチーズ:  
適量、青じそ: 1  
枚、白ごま: 適  
量、サラダ油:  
小さじ1、酒: 小  
さじ1

### 【田楽みそ】

みそ: 大さじ  
1/2、砂糖: 小  
さじ1、水: 小  
さじ1、酒: 小  
さじ1、  
みりん: 小  
さじ1/2

### ●作り方

- ①田楽みその材料を小鍋に入れて弱火でへらを使ってよく練り、ぼてっとしてきたら火を止めます。
- ②青じそをせん切りにしておきます。
- ③なすのへたを取って縦半分に切り、内側に1cm位の深さでさいの目状に包丁で切れ込みを入れます。
- ④フライパンに油をひいて中火で熱し、なすを内側から入れて焼き色が付くまで焼きます。
- ⑤焼き色が付いたら弱火にしてひっくり返して酒を入れて、蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑥なすが軟らかくなったら、蓋を取り、①の田楽みそを塗ります。
- ⑦上にチーズをのせ、小さじ1の水を入れて蓋をして中火にし、チーズが溶けたら白ごまと青じそをのせて出来上がり。



### 朝食メニュー

●ごはん ●みそ汁 ●あじの塩焼き ●なすの味噌チーズ焼き(佐渡産) ●ピーマンの塩昆布炒め(佐渡産) ●トマトの塩麴和え(佐渡産) ●すいか(佐渡産)

