



白菜栽培

土屋 隆さん 清美さん (栗野江)

とれたて!

# 旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

## 白菜

土屋さんは、島内でキムチを作っているお店に出すために白菜を作り始めたそうで、現在は佐渡特選市場や学校給食用にも作っているそうです。白菜は8月に3、4品種の種をまいて、10月から1月まで切れ目なく収穫しているそうです。



完熟堆肥として島内の牛ふんを使うなど、土作りにこだわり、また、虫の予防なども研究して、安全な白菜作りに取り組んでいます。

地産地消の取り組みとして行われている庭先集荷のおかげで、高齢になっても農業が続けられ、また、作った野菜が無駄にならず、大変感謝しているとのことでした。

白菜のおすすめの食べ方は、やはり漬物、それからみそ汁。鍋やすき焼きなどには欠かせないとのことでした。

# イチオシ 学校給食

赤泊小学校



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。

米粉パン(あんずジャム)、牛乳、カニグラタン、オータムポエムのソテー、冬野菜の煮込みスープ、大杉みかん

この日の赤泊小学校の給食の佐渡産食材は、米粉パン、牛乳、にんじん、オータムポエム、大杉みかん、カニの6種類で、そのうちオータムポエム、大杉みかん、カニは赤泊産でした。赤泊で水揚げされたカニを使ったグラタンは、子どもたちに人気のメニューです。

赤泊小学校では、全校児童・教職員がランチルームで給食を食べています。給食時には、給食委員会から毎日『一口メモ』が放送され、また、赤泊学校給食センターの栄養士が月に一度訪問し、給食に関するクイズや食育指導を行っています。

子どもたちは、『好き嫌いせず食べよう』という気持ちが強く、給食の食べ残しはほとんどありません。

赤泊地区はいろいろな食材がとれるすばらしい地域です。これからも残さずしっかり食べて丈夫な身体をつくるとともに、赤泊の魅力のわかる人に育ててほしいと思います。



給食の様子

# シリーズ 笑顔まるごと! 食育 元気 ②②

## 簡単! 朝食レシピ 白菜グラタン

### ●材料(1人分)

白菜:50g、にんじん:15g、じゃがいも:50g、ゆでたまご:1/2個、ブロッコリー:10g、ツナ缶:大さじ1、パン粉:小さじ1、塩:少々 ④豆乳:150cc、小麦粉:大さじ1、みそ:大さじ1

### ●作り方

- ① 白菜は7mmくらいの細切りにしてボウルに入れ、塩少々を全体に馴染ませ、ギュッギュッと揉み込み水分を絞る。
- ② にんじんとじゃがいもは一口大に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ④の材料をボウルに入れ、泡立て器で小麦粉とみそを溶かす。
- ④ グラタン皿ににんじん、じゃがいもを入れ、その上に白菜とツナ缶をのせる。
- ⑤ ③のソースをかけてパン粉をふり、ゆでたまごとブロッコリーをのせて250℃のオーブンで10分くらい焼く。こんがり焼けたら完成。



### 朝食メニュー

●ロールパン ●白菜(佐渡産)グラタン ●牛乳(佐渡産) ●みかん(佐渡産)

