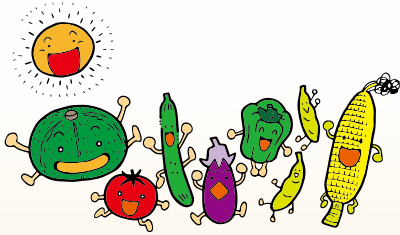


◆かぼちゃについて

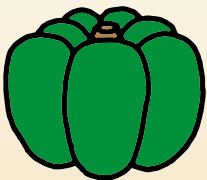
カロテンやビタミンC、食物繊維がたくさん含まれています。目や皮膚を健康に保ち、体の抵抗力もつけてくれます。

また、かぼちゃにはたくさんの種類があります。日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、栗かぼちゃ、ズッキーニなどのペポかぼちゃです。日本かぼちゃは、水分が多いので粘り気があります。西洋かぼちゃは、加熱すると実がやわらかくなって甘みが出ます。スーパーで販売しているほと

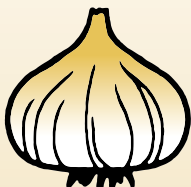


んどが西洋かぼちゃです。給食で使っているかぼちゃも西洋かぼちゃがほとんどです。

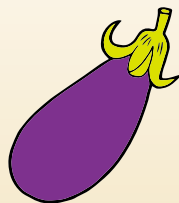
<使用する佐渡産食材>



かぼちゃ



たまねぎ



なす

佐渡市統一メニュー紹介

かぼちゃとなすの肉みそかけ

材料(1人分)

- かぼちゃ:40g
- なす:30g
- 揚げ油:2.5g
- 枝豆むきみ(冷凍):5g
- 肉みそ
- 豚ひき肉:30g、玉ねぎ:15g、水煮大豆:5g、油:0.5g、みそ:5g、砂糖:4g、みりん:2g



撮影：内海府小中学校

作り方

- ①水煮大豆は粗いみじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③枝豆は塩で色よく茹でる。
- ④かぼちゃ、なすは一口大に切り、180度の油で素揚げにする。
- ⑤鍋を熱し、油で玉ねぎ、ひき肉、大豆を炒め、調味料を入れて肉みそを作る。
- ⑥④と枝豆を合わせ、肉みそをからめてできあがり。

第2回 はたの de HALLOWEEN

昨年秋に初めて「はたの de HALLOWEEN」と題して市民参加型のイベントを開催し、地域一体感を醸成することができました。本年も引き続き盛大に開催します。ぜひ、足を運んでいただければと思います。

日時/10月17日(土) 午後2時～6時 (受付午後1時30分～)

会場/畑野農村環境改善センター (JA畑野支店横)

イベント内容

①ジャックランタン (かぼちゃ) を作る

畑野商店街等に並べるランタンを親子で100個作ります(保育園、小学生を対象)。ランタン作りの参加希望者は、畑野商工会へ申込みください(先着100組・参加費無料)。かぼちゃの点灯式等。翌日から商店街に展示(～24日)。

②かぼちゃの重さ当てクイズ (期間 10月18日～24日)

かぼちゃの重さをあてよう。当たった方、近い方に畑野商店街で使用できる買い物券をプレゼント。畑野行政サービスセンター入り口に設置。

③かぼちゃ等を使ったお菓子の試食ほか

佐渡総合高校の生徒が作ったお菓子を試食し、アンケートに回答ください。

主催 畑野商工会まちづくり実行委員会 **お問い合わせ** 畑野商工会 ☎66-2458

