



学校給食レシピ紹介



今月は、赤泊学校給食センターから紹介します。みなさんは、山菜が何種類あるか知っていますか。佐渡では5月に山菜が旬を迎えます。ふきのとうを始め、わらび・ぜんまい・たけのこ・たらの芽・こごみ…などたくさん獲れます。また山菜は、あくがある野菜が多く下処理を行わないと食べられないものもあります。今回は「たけのこ」を使用しますが、たけのこは一般的にゆでてから使います。新鮮であればそのまま使用できます。

さわにわん 沢煮椀

◆材料(4人分) マークは佐渡産です。

- 豚もも肉 … 40g
- 酒 … 小さじ1
- かまぼこ … 30g
- たけのこ (水煮) … 50g
- えのきたけ … 1/2株
- ごぼう … 1/8本
- 春雨 … 12g
- 絹さや … 8本
- だし汁 … 800ml
- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 小さじ1
- 塩 … ひとつまみ

新鮮であれば
生でもできるよ



◆作り方

- ① 豚肉は干切りにし、臭みをとるために酒をかけておく。
- ② たけのこは干切り、ごぼうはささがき、絹さやは斜めの干切りに切る。ごぼうは切った後に水にさらしてあく抜きをする。
- ③ だし汁にごぼう、豚肉、たけのこ、かまぼこ、えのきたけを入れて、火が通ったらしょうゆ、酒を入れる。
- ④ 春雨を入れて、火が通ったら絹さやを入れて塩で味を調える。

◆コツ・ポイント

- だし汁の他にほたて貝柱 (水煮缶でもOK) を少し入れると上品な味に仕上がります。



過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりについては、左のQRコードを読み取っていただくか、佐渡市ホームページからご覧いただけます。

