



学校給食レシピ紹介



南佐渡学校給食センターから『柿』を使用したレシピを紹介します。羽茂地区は、南の方角以外をすべて山に囲まれた盆地なので、佐渡の中でも雪が少なく強い風がふかないことと、斜面が多いことから、くだものの栽培に向いています。特に、昔から多く栽培していたのが、柿です。今の時期は、おいしい羽茂の柿がスーパーなどに並んでいます。

そんな柿の産地では、柿をマヨネーズと混ぜ合わせてサラダにすることが多いと聞き、給食でも取り入れました。意外な組み合わせかもしれませんが、柿をたくさんもらったときには、ぜひご家庭でも作ってみませんか。

柿のマヨネーズあえ



◆材料(4人分) ◆マークは佐渡産です。

柿	...	1/4個
・キャベツ	...	3枚
・きゅうり	...	1/2本
・コーン(缶)	...	20g
・マヨネーズ	...	大さじ2と1/2
・塩	...	少々
・こしょう	...	少々

◆作り方◆

- ① 柿は、皮をむいて8つに分けてそのうち2つをうすくスライスする。(残りの6つはデザートにしてください。)
- ② キャベツは細切り、きゅうりは半分にしてななめ切りにして、ゆでて水にさらす。
- ③ ①と②、コーン、調味料を混ぜ合わせる。

◆コツ・ポイント◆

- ・ 柿は、さわして渋がとれた固めの柿を使うと調理しやすいです。



佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。