



学校給食レシピ紹介



みなみさどがっこくゅうしょく
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。

かき さんち かき ま あ おお き きゅうしょく と
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、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。

かき 柿のマヨネーズあえ



◆材料(4人分)◆ マークは佐渡産です。

かき 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 ◆

- 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。)
- 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。
- 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。