

烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 23



セッピー

## 秋・冬の旬の味

### 旬の野菜

#### ごぼう

は、11月から2月の秋・冬が旬となります。食物繊維を多く含み、腸の働きを良くし、便秘を防いでくれます。また、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用もあります。

#### 《選び方》

乾燥に弱いので、泥がついたものを選ぶのが良い。太さが均一でまっすぐなもの、ひびが入っていないもの、ひげ根の少ないものが良質です。

#### 《保存法》

泥つきのまま濡らした新聞紙に包み、冷暗所に根を下にして立てておく。ごぼうは鮮度が落ちやすいので、できるだけ必要な分を買うようにしましょう。

#### 調理ポイント

- アクがとても強いので15分以上水にさらしましょう。
- 香りやうまみは皮の付近に多いので、皮をむいてしまうのではなく、包丁の背などで、こそげ落とす程度にしましょう。
- 切ったごぼうは酢水につけると変色を防ぐことができます。

### 旬の魚



#### さば

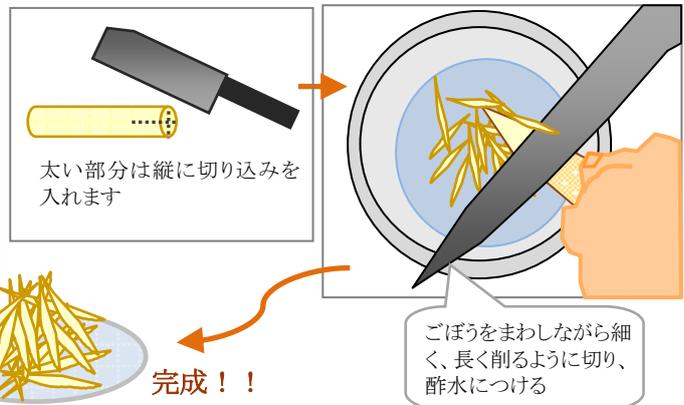
は、あじ、いわし、さんまと並ぶ背の青い魚の代表格で、日本人にはなじみが深い魚です。「秋さば」といわれるのは「まさば」のことで、脂がのりうまみが増す10月～11月がまさに旬です。

さばは、エイコサペンタエン酸(EPA:血液をさらさらにする働き)やドコサヘキサエン酸(DHA:血栓のをできにくくする働き)が多く含まれており、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する効果もあります。

#### 《選び方》

えらは鮮紅色、目がきれいに澄んで、表面の模様がはっきりし、胴が丸く張って尾のきわまで太り、身のしっかりしているものが新鮮です。切り身の場合は身割れをしていないものを選びましょう。

#### \*ささがきごぼうの作り方\*



## さばとごぼうのみそ煮

※平成22年11月10日の給食献立

#### 材料 (1人分)

さば	1	切
土ごぼう	20	g
酢	0.2	g
土しょうが	2	g
赤みそ	6	g
みりん	2.5	g
薄口醤油	2	g
砂糖	3	g
水	40	g

#### 作り方

ごぼう…ささがきにし、酢水につけてアクを抜く  
 土しょうが…1gは千切り、1gは汁をしぼる  
 A…しょうが汁、赤みそ、みりん、薄口醤油、砂糖、水

- ①Aを煮立てる
- ②1/3位のA(煮汁)を入れてさば、ささがきごぼうを入れ、残りの煮汁を魚の上から回しかけるように入れる
- ③②を強火で煮立て、千切りの土しょうがを振り入れ煮、中火にして15分煮、よく味をしみこませる

