



みなとの
野菜大辞典
Powered by HIPPOGAI

真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方 湊の

みなと通信

回覧

令和6年10月号
真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。「食の教育大使」緒方湊です。毎年7月、11月、2月の年に3回「おいしいふるさと給食」のメニュー考案に携わらせていただいています。今日は、メニュー考案の裏側をお話したいと思います。

例えば、7月のメニュー...

令和4年

「トマトチーズカレーの夏野菜添え」「勘次郎胡瓜とミニトマトのサラダ」「レモンシャーベット」「牛乳」



令和5年 マムロガワクジラ ホールランチ

「ドライカレー」「夏野菜のセビーチェ」「ソーダゼリー」「牛乳」

令和6年 パリオリンピック応援メニュー～フランスを食べる～ マムロガワオリンピックランチ

「フリカッセ風ホワイトカレーとキャロットライス」「メキシカンサラダ」「伝承豆プリン」「牛乳」



このように、初年度の令和4年は「どんな給食がいいかな？夏だからカレーがいいかなあ...」など、みんなが好きそうなメニューのことだけを考えました。2年目の令和5年になると、歴史民俗資料館で「おかえりなさい マムロガワクジラ」展が開催されることを知り、給食のテーマを“クジラ”に設定。それにちなんで、ドライカレーにはクジラが入りました。メニュー考案3年目の今年は、オリンピック開催のフランスの家庭料理を少しアレンジしました。夏は、毎年カレーを軸に考えています。

こんなのも考えていました！

昨年、ドライカレーの他に考えたメニューは、ドライカレー（具のみ）のレタス包みです。中華風ひき肉レタス包みのように、レタスでドライカレーを包んで食べるというのも考えました。ドライカレーには、牛肉でも豚肉でもミンチを使い、玉ねぎ、トマト、ナス、ズッキーニをはじめ、オクラ、弥四郎ささぎ、アスパラガス、伝承豆など、何でも合います。

また、僕自身が山形県の『だし』をよく食べるので、給食メニューにも考えましたが、「『だし』は山形県のどのご家庭でも食べられているのでは？」と思い、候補から外しました。その際、考えたメニューはカップリーニに『だし』を使った冷製パスタです。夏野菜をたっぷり入れ、お好みで大葉やみょうが、塩昆布を入れ、温泉卵をのせると完成です。



🍁 秋のメニュー 🍁

昨年11月は **真室川の秋まるごとミートランチ** でした。

「赤にんにくのガーリックライス」「ワーコム牛の真室川ハンバーグ」「甚五右エ門芋サラダ」
「原木なめこととつくりかぶのみそ汁」「はちみつレモンパンナコッタ」「牛乳」

寒さに負けない体作りのためのメニューを考えました。免疫力を高める効果が期待できるニンニクや原木なめこ、牛肉に含まれている栄養素の亜鉛は免疫力の維持の効果が期待できます。レモンにはビタミンCが含まれ、はちみつには高い殺菌効果があります。そして、旬の甚五右エ門芋。ジャガイモにはない、モチっとした独特の食感を活かしたサラダです。

今年11月の「おいしいふるさと給食」のテーマは **“素材の食感”** です。いつもの食感と違う食感を感じてもらえたら、と思います。

今年はどんなメニューが出てくるのか、お楽しみに！

👨🍳 メニュー考案！

僕が給食メニューを考えるのは年3回。学校の行き帰りの電車の中で考えていることが多いです。頭の中でイメージしたものを週末に作り、メニュー案として提出します。僕が提出したものを栄養教諭の先生が栄養バランス、給食調理工程などをチェック、アレンジし、メニューとなります。1回のメニュー考案でも四苦八苦しているので、栄養教諭の先生や毎日家でご飯を作ってくれる母には感謝しかありません。



「干し野菜」を冷凍する

前回のみなと通信で、「干し野菜」についてお話をしました。野菜をよく洗い、水気をしっかりと拭き、適当な大きさに切って、ざるや干しかごに入れ、風通しの良い日の当たる場所に干すだけで、水分が抜けて、保存期間が長くなります。水分が抜けた分、野菜のうま味や甘みがぎゅっとつまって、おいしさがアップします。さらに干すことで栄養価が増えるものもあるので、いいことだらけです。

さらに、この「干し野菜」を保存袋に入れて冷凍すると、保存期間がもっと伸びます。水分が抜けているので、冷凍しても固まらず、使いたい分だけを取り出しやすいので、とてもおすすめです。忙しい朝などは、干した野菜を冷凍庫からちょっとずつ取り出し、おみそ汁にすると、野菜も簡単にたくさん食べることができます。野菜から出汁が出るので、みそを入れるだけでおいしいおみそ汁の完成です。減塩にもなります。

スープやラタトゥイユ、カレーに入れても、干し野菜からの出汁が出て、うま味が増すので、おいしいです。さらに、干し野菜は皮ごと干しても気になりませんので、皮や皮の近くにある栄養も逃すことなく食べられます。干し野菜は、水分が減った分かさが減り、よりたくさんの量の野菜が食べやすくなります。かさが減ったことで収納の場所もとりません。

これから空気が乾燥する季節は、干し野菜に向いている季節になります。ぜひやってみてください！

【近況】

9月に体育祭が終わり、10月末に修学旅行で沖縄へ行きます。

10月22日（火）に、テレビユー山形の『マツコの知らない世界』に出演し、おいしい秋の野菜を紹介しました。ご覧いただけただでしょうか？

