子供たちにおすすめメニュー！（市川よみうりより）

市川よみうりに掲載しているレシピをご紹介いたします。今回は季節の野菜と子供たちが好きそうなメニューです。

（千葉伝統郷土料理研究会市川支部学校栄養士）

おいしく食べよう！〈330〉

子供たちの人気メニュー

市川とまとを使ったポークビーンズ

＊市川とまとを使った＊ポークビーンズ

「市川とまと」は、市内北部を中心に約20軒の農家により栽培され、市内や近郊で販売されています。また、半促成栽培（ビニールハウスで早目に育てている）なので、出荷時期は3月～6月頃と、露地物よりも早めになっているのが特徴です。そして、部内などの消費地に近いため、実が赤くなってから収穫しており、甘くておいしいトマトができそうです。

生で食べてもおいしいですが、トマトの水分でスープ料理を作るのもおススメします。今回は、「ポークビーンズ」をご紹介します。

材料（4人分）

- ゆで大豆…50㌘
- ニンニク…少々
- ベーコン…10㌘
- 豚小間肉…50㌘
- 油…適量
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ニンジン…1／2本
- タマネギ…1／2個
- ジャガイモ…1個
- インゲン…1本
- 市川とまと…2個
- 水…50cc
- 生クリーム…小さじ1杯
- ★ケチャップ…小さじ1杯
- ★コンソメ…1個
- ★お好みのスパイス
- ★中濃ソース…小さじ1杯

イラスト：三橋早苗（千葉伝統郷土料理研究会会員）

作り方

①ニンニクをみじん切り、ベーコンを細切りにする。ニンジン、タマネギ、ジャガイモを角切りにしておく。インゲンを小口切りし、ゆでておく。

②トマトを湯むきし、角切りにしておく。

③鍋に油をひき、ニンニクとベーコン、豚肉を炒め、塩こしょうを振る。

④タマネギ、ニンジンを加えて炒め、ジャガイモも加えて炒める。

⑤ ②を加え、トマトの水分が出てくるまで炒める。水を加え、材料が煮えたら★の調味料で味付けしてゆで大豆を加え、仕上げに生クリームを加える。器に注いだら、彩りとしてインゲンをのせる。

千葉伝統郷土料理研究会市川支部

（毎月第1、3週に掲載）

おいしく食べよう！〈335〉

給食 まごわやさしいよ で元気いっぱい！

おからとポテトのサラダ

＊おからと初夏＊ポテトのサラダ

材料（4人分）

- おから…70㌘
- ジャガイモ…100㌘
- キュウリ…30㌘
- タマネギ…10㌘
- ツナ…40㌘
- 調味料
  - 濃口しょうゆ…大さじ1／2杯
  - みりん…大さじ1／2杯
  - 三温糖…小さじ1／2杯
  - マヨネーズ…大さじ2杯

「まごわやさしいよ」は、栄養バランスの良い食事に欠かせない和食材を覚えやすく1文字ずつ組み合わせた言葉です。「ま」は豆類、「ご」はごまなど種実類、「わ」はワカメなど海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚・小魚、「し」はシイタケなどきのこ類、「い」は芋類、「よ」はヨーグルトなど発酵食品のことです。

ジャガイモは炭水化物が多いので、原産地の南米大陸・アンデス高地の原住民は、さまざまな調理法で主食にしていました。煮る、焼く、揚げる、スープにする、さらにはテンプンの材料にもなるなど使いやすい食材で、世界の生産量が小麦、トウモロコシ、コメに次いで多い重要作物です。日本では明治時代に北海道で試作され普及しました。

ポテトサラダは、世界各地で食べられている人気料理です。特にドイツの郷土料理と縁が深く、ドイツ南部では温かい状態で料理の付け合わせとして供されます。

今回は食物繊維の豊富なおからと合わせた、温かくても冷たくてもおいしいポテトサラダをご紹介します。

作り方

①おからを20分ほど蒸す（電子レンジで数分加熱でもよい）。

②ジャガイモをゆでて熱いうちにつぶしておく。

③タマネギをみじん切りにし、水にさらしてから布巾で固く絞る。

④キュウリを薄く小口に切る。

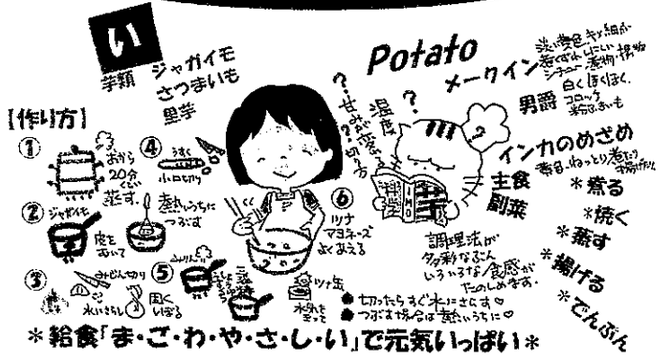
⑤みりんを煮切ってから冷まし、他の調味料とよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

⑥ ①～⑤と、汁気をきったツナをよくあえる。

※サラダにするジャガイモは、粉質系の男爵イモが向いています。

千葉伝統郷土料理研究会市川支部

（毎月第1、3週に掲載）



イラスト：三橋早苗（千葉伝統郷土料理研究会会員）

おいしく食べよう！〈340〉

給食 まごわやさしいよ で元気いっぱい！

トウモロコシご飯

＊トウモロコシご飯＊

エネルギーの補給源

「まごわやさしいよ」は、栄養バランスの良い食事に欠かせない和食材を覚えやすく1文字ずつ組み合わせた言葉です。「ま」は豆類、「ご」はごまなど種実類、「わ」はワカメなど海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚・小魚、「し」はシイタケなどきのこ類、「い」は芋類、「よ」はヨーグルトなど発酵食品のことです。

今回は「まごわやさしいよ」の「や」にあたる野菜料理を紹介しましょう。

この時期においしい野菜の一つに、トウモロコシがあります。主成分は糖質で、野菜の中でもカロリーが高く、エネルギーの補給源となります。またトウモロコシといえば、長く伸びたひげが特徴的です。このひげの正体は「めしべ」。粒の一つ一つから伸びており、花粉がつくと受精します。ひげの数と粒の数は同じで、ひげが豊かなほど、トウモロコシの実がぎっしり詰まっているということです。

学校では、子供たちが給食に使うトウモロコシの皮むきをお手伝いする活動があり、生の匂いを感じたり、ひげが一粒一粒につながっていることを発見したりしています。

今回ご紹介するのは、子供も大好きな「トウモロコシご飯」です。

材料（4人分）

- 米…2カップ
- 水…360cc
- トウモロコシ…1本
- バター…10㌘
- 塩…小さじ1杯
- 酒…大さじ1杯
- ベーコン…スライス4枚

作り方

①米を洗い、約20分水に浸す。

②トウモロコシの皮をむいて、芯を残すように実をこそぎ落とす。

③米に塩と酒を加え、水加減し、トウモロコシ、短冊切りのベーコン、バターを加えて炊く。

④炊きあがったら、さっくり混ぜ合わせる。

千葉伝統郷土料理研究会市川市部

（毎月第1、3週に掲載）

イラスト：三橋早苗（千葉伝統郷土料理研究会会員）

おいしく食べよう！〈358〉

給食 まごわやさしいよ で元気いっぱい！

ごまとナッツのフルーツサラダ

＊ごまとナッツの＊フルーツサラダ

材料（5人分）

- サツマイモ…200㌘
- バナナ…小1本
- リンゴ…1／2個
- パイン缶…2枚
- ミックスナッツ…50㌘
- ごま…10㌘
- フルーツグラノーラ…20㌘
- ヨーグルト…100㌘
- マヨネーズ…40㌘
- 砂糖…10㌘
- レモン汁…少々

「まごわやさしいよ」は、栄養バランスの良い食事に欠かせない和食材を覚えやすく1文字ずつ組み合わせた言葉です。「ま」は豆類、「ご」はごまなど種実類、「わ」はワカメなど海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚・小魚、「し」はシイタケなどきのこ類、「い」は芋類、「よ」はヨーグルトなど発酵食品のことです。

今回は「まごわやさしいよ」の「ご」、ごまやナッツなど種実類を使った「ごまとナッツのフルーツサラダ」をご紹介します。

ごまは胡麻の中に多数の種子を含み、料理や油の材料として古代から世界中で使われています。また、栄養価の高い食品としても知られ、カルシウム・鉄などミネラルが多く、骨粗しょう症や貧血の改善にも効果があります。

ナッツ類はおつまみの印象が強いですが、ビタミンE・食物繊維・脂肪分も多く含まれています。その脂肪分は生活習慣病の予防に良いとされる不飽和脂肪酸で、適度に摂ることで美容にも健康にも良い効果が期待できます。

学校給食では種実類の摂取基準が決まっていますが、基準値を満たすのが難しい食品の一つです。今回は、フルーツとサツマイモにごまとナッツをたくさん加えてサラダにしました。パンにのせてもおいしく頂けます。

作り方

①サツマイモを洗い、皮付きのままサイコロ型に切る。電子レンジで加熱して柔らかくし、ボウルに移して潰しておく。

②リンゴの芯を取り、皮付きのまま5㎜角にする。バナナの皮をむく。バナナ、パイン、ミックスナッツも粗く刻んでおく。

③ ①と②の材料を混ぜ、ごま・ヨーグルト・マヨネーズ・砂糖・レモン汁を入れて和える。

④お皿に盛り付け、フルーツグラノーラを飾る（混ぜてもよい）。

千葉伝統郷土料理研究会市川支部

（毎月第1、3週に掲載）

イラスト：三橋早苗（千葉伝統郷土料理研究会会員）