

作ってみませんか！ 給食の味！

元年度 第5号

伊佐市立学校給食センター

元年 9月13日(金)実施



ずいきとなすの味噌汁

栄養満点
ぜひ作っ
てみるの
じゃ



<材料>	4人分	切り方
なす	60g	いちょう切り
かぼちゃ	80g	2 cm×5 mm厚
にんじん	40g	いちょう切り
太もやし	60g	
ずいき	40g	8 mmスライス
うす揚げ	24g	4 cm×1 cm
カットわかめ	2g	
深ねぎ	12g	小口切り
麦みそ	54g	
煮干し(だし)	10g	

<作り方>

1. 煮干しでだしを取る。
2. だし汁ににんじんをいれる。
3. ずいき、なすを入れる。
4. うす揚げ、かぼちゃを入れる。
5. もやしを入れひと煮したらみそを溶かして入れる。
6. 戻したわかめと深ねぎを入れる。

“ずいき”は里芋やハス芋などの葉柄と言われる部分で、場所によって呼び方が違います。鹿児島県では“といもがら”と呼ばれており、伝統的な夏野菜です。

南国鹿児島では、夏に野菜が育ちにくく、この“といもがら”は独特のシャリ感でどんな食材と合わせてもよい味が出ると重宝されていました。断面はスポンジのようになっていて味がしみ込みやすく、おひたしや煮物として食されることが多いですが、みそ汁や刺身のつま、酢の物にも使われます。

また、栄養的には食物繊維が含まれているので便秘の解消に期待できます。他に、ビタミンやミネラルも含んでいます。

