

季節の食材紹介

なす



給食に使用
している

香川県では、主に「千両ナス」が栽培されています。また、伝統野菜の「三豊なす」は肉厚でジューシーです。

<県内の主な産地>

三豊市 観音寺市 高松市

<出回り時期>

6月～10月

<特徴>

水分を多く含み、皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種です。低温に弱いので常温で保存し、早めに使いきりましょう。

今月の地場産物

- ・米
- ・押し麦
- ・ダイシモチ麦
- ・たけのこ
- ・こまつな
- ・さつまいも
- ・なす
- ・アスパラガス
- ・にんにく
- ・きゅうり
- ・オクラ
- ・ねぎ
- ・白ねぎ
- ・天ぷら粉（小麦粉・米粉）
- ・塩ドレッシング
- ・牛乳
- ・ちりめんじゃこ
- ・煮干し
- ・チヌだんご
- ・はも
- ・すずき
- ・鶏卵
- ・牛肉（一部）
- ・豚肉（一部）
- ・鶏肉（一部）
- ・なし
- ・みかん（缶詰）



ミネストローネスープ

イタリアの家庭料理です。ダイシモチ麦を入れることでプチプチとした食感が楽しめるだけでなく、食べごたえも増します。

(材料) (4人分)

- ・ベーコン 4枚
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/4 本
- ・ズッキーニ 小 1/2 本
- ・トマト 1/2 個
- ・セロリ 10 cm
- ・大豆（水煮） 40g
- ・ダイシモチ麦 大さじ 1
- ・にんにく 1 かけ
- ・パセリ 適量
- ・固形コンソメ 1 かけ
- ・トマトケチャップ 大さじ 2
- ・オリーブ油 適量
- ・塩、こしょう 適量
- ・水 2 カップ

(作り方)

- ① 材料を切る。
ベーコン…短冊切り
たまねぎ、トマト…角切り
ズッキーニ、にんじん…いちょう切り
セロリ…小口切り
にんにく、パセリ…みじん切り
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒める。香りがでたら、たまねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- ③ ズッキーニ、トマトを加えて炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ④ 洗ったダイシモチ麦と大豆を加え、ふたをしてことことと煮る。
- ⑤ トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて味を調える。
- ⑥ パセリを加えて仕上げる。