令和5年（2023年）2月

# 中学校 食通信

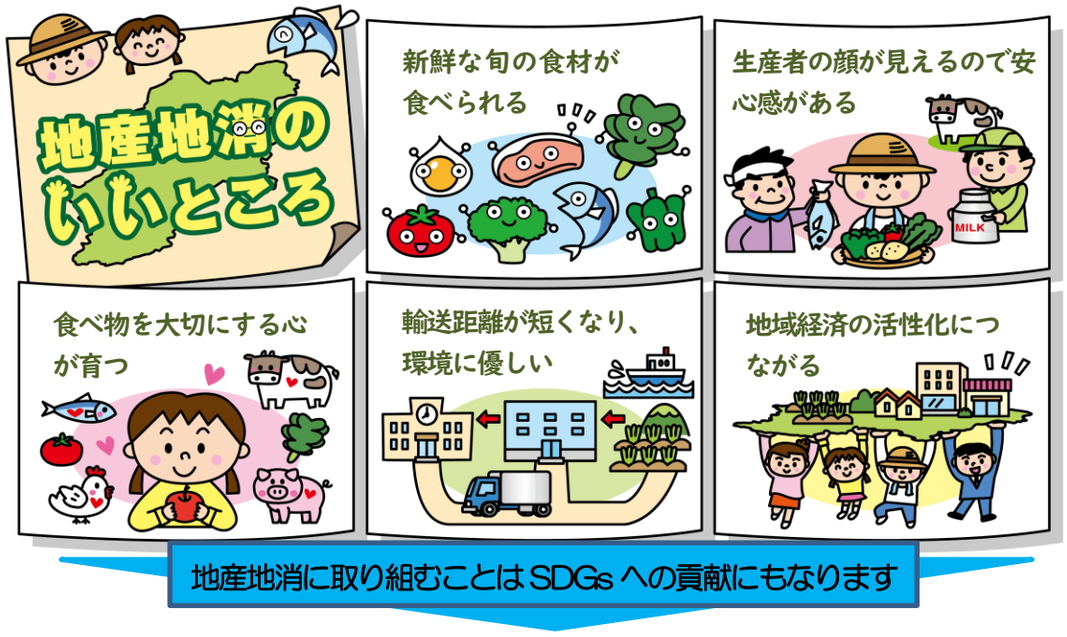
【発行・編集】　堺市教育委員会　学校給食課

毎月19日は 食育の日

## 「地産地消」について知ろう！

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味の言葉で、簡単に言えば、地元で生産された農作物などを食べるということです。地産地消は食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。




SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

堺市の「地産地消」の取り組みとして「堺のめぐみ」があります。「堺のめぐみ」は堺市内で栽培・収穫されて、農薬の使用状況等の条件が適正であると確認された安全・安心な農作物です。

堺のめぐみ Gifts from Sakai

## 2月 簡単レシピ！「鮭の粕汁」

2月7日　実施献立

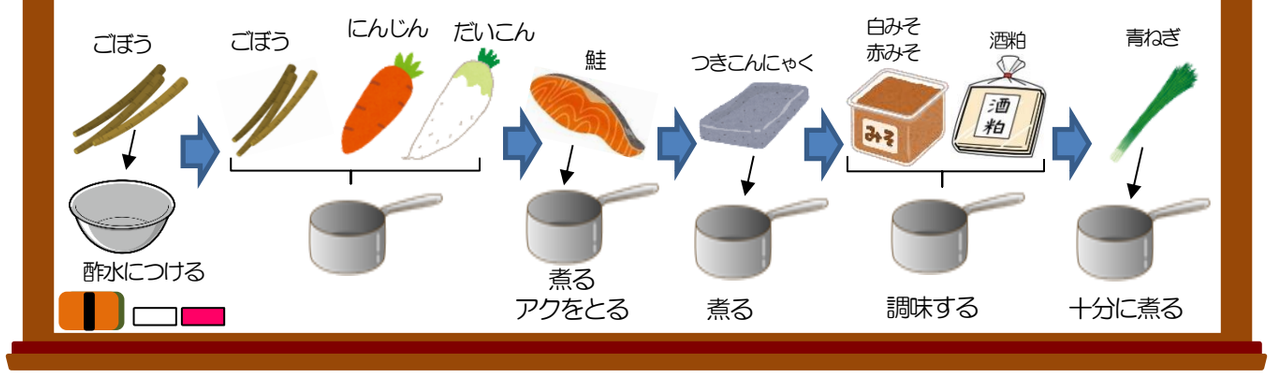
塩焼きとり
キャベツと豚肉のコチジャン炒め
鮭の粕汁

材　料（2人分）

- 鮭　・・・・・・40ｇ
- ごぼう　・・・・20ｇ
- 青ねぎ　・・・・4ｇ
- 白みそ　・・・・12ｇ
- 酒粕　・・・・・5ｇ
- 酢　・・・・・・適量
- だいこん　・・・・・40ｇ
- にんじん　・・・・・20ｇ
- つきこんにゃく　・・20ｇ
- 赤みそ　・・・・・・2ｇ
- だし汁　・・・・・・400ｃｃ

作り方

① ごぼうは斜め切りにし、酢水に5分間程度つけておく。
② だいこん・にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切り、鮭は角切りにする。
③ なべにだし汁を煮立たせ、ごぼう・にんじん・だいこんを入れて煮る。
④ 鮭を加えて煮、沸騰したらアクをとり、こんにゃくを入れて煮る。
⑤ 白みそ・赤みそ・酒粕で調味する。
⑥ 青ねぎを入れて、十分に煮て仕上げる。




## 粕汁は食品ロス削減に貢献

「粕汁」は兵庫県の郷土料理です。
兵庫県は国内の清酒生産量の約3割を占める酒造地、灘五郷を抱え、酒米の王者といわれる山田錦の栽培も全国の6割以上を占める、国内最大の日本酒の生産地です。「粕汁」はその日本酒の製造工程で出る廃棄物であった酒粕を煮込んで作る料理です。冬の間、厳しい山間部から、酒造りのために酒造地に出稼ぎに来ていた人々が、酒粕をお土産に持って帰ったことから、山間部でよく食べられてきました。「粕汁」は正月の終わりの1月20日の「二十日正月」に正月に食べていた鮭やぶりなどの残っている頭や骨からだしをとり、酒粕と野菜を煮込んで食べるという風習もあるので食品ロス削減に貢献し、SDGｓにもつながる料理です。