

浜松 地産地消レシピ 冬号

浜松市の学校給食は、「浜松産主要 10 品目」を意識して献立の作成を行っています。「浜松産主要 10 品目」とは、だいこん、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリー、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかんです。山と海に囲まれた浜松市は、年間を通して様々な農作物や海産物を収穫することができます。浜松の特産物と旬の食べ物を、毎日の献立づくりに御活用ください。

大根のそぼろ煮



材料（4人分）

大根 1/2本（約500g）

鶏ひき肉 120g

しょうが 少々

【調味料】

しょうゆ 大さじ2

酒 小さじ1

みりん 小さじ1

砂糖 大さじ2

水 100cc

（水の量は調整してください）

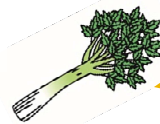
葉ねぎ 適量

【作り方】

- ① 大根は厚めのいちよう切り、しょうがはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 大根は透明になる程度に下茹でする。
- ③ 鍋に調味料としょうがを入れて煮立て、鶏肉を入れ、ほぐしながら煮る。※しょうがが抜けていました
- ④ 鶏肉に火が通ったら、大根を入れて落とし蓋をして、大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 器に盛りつけ、葉ねぎをちらしたらできあがり。

大根は冬が旬で、浜松では主に三方原、花川、神久呂地区で生産が盛んです。また、葉ねぎは、天竜川周辺の豊かな土を利用し、1年を通して栽培されています。

セロリーのレモンマリネ



給食では葉も使うことがあります。

材料（4人分）

セロリー 2本（約180g）

塩 小さじ1

【調味料】

レモン汁 大さじ1

オリーブ油 小さじ1

はちみつ 小さじ2

はちみつが固まっている場合は湯せんして溶かしましょう。

【作り方】

- ① セロリーは斜めにスライスし、塩もみする。（葉の柔らかい部分も小さめに切って使用してもよい）
- ② 水分が出てきたらセロリーの水気をしぼり、調味料を入れてよく混ぜ、2時間程度つけておく。
- ③ 味がしみたらできあがり。

浜松市は長野県と並ぶセロリーの二大産地です。主に伊佐見、神久呂、豊西、浜北、雄踏地区で冬場の生産が盛んです。