

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★きゅうりのごま醤油和え★



野菜を食べよう！

～めざそう 1日 350g～

夏が旬のきゅうりをたくさん使った和え物です。ごまとしょうゆがマッチして、はしがすすむ一品です。給食では、いりごまをそのまま使用していますが、家庭ではごまを煎る一手間を加えることで、一層香りも楽しむことができます。きゅうりだけでなく、もやしを入れると違う食感を楽しむことができます。野菜をアレンジして、楽しんでみましょう♪

材料	4人分 (g)	目安量	切り方
きゅうり	200	2本	小口切り
ごま油	2	小さじ 1/2	
濃口しょうゆ	4.8	小さじ 1 弱	
塩	1.2	ひとつまみ	
ごま	4	小さじ 1	

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、きゅうりをゆでる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールに、きゅうり、調味料を入れて、混ぜ合わせる。

※もやしを使うときは、きゅうり 80g (1本)、もやし 120g (1/2 袋) が目安量となります。作り方は、「きゅうりのごま醤油和え」と同様に作ります。



ごま

ごまの原産地は、アフリカのサバンナ地帯だといわれています。世界各地を転々として日本に伝わってきたのは縄文時代だそうです。奈良時代には栽培も始まりましたが、「食用」として食べ始めたのは平安時代からといわれています。

ごまは油分が豊富にふくまれており、「ごま油」としても私たちの食生活を豊かにしてくれています。古代エジプトでは、ごまから作られた油が、燃料、香料、薬用、ミイラ作りの防腐剤として幅広く活用されていたそうです。

日本食の中でも伝統的に使われてきた食品の頭文字をとった『まごわやさしい』の「ご」としてもごまは注目されていて、積極的に食べたい食品のひとつです。(『まごわやさしい』については、調べてみてください！)

古代エジプトでは、今のボディークリームのようなものはなかったの。わたしはごま油をボディーオイルとして使っていたわ。つやのある肌には、誰もが驚いていたわよ！



古代エジプト女王
「クレオパトラ」

