

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～

★ゆかり和え★



野菜を食べよう！
～めざそう 1日 350g～

ゆかりと塩で味つけするだけで簡単にできる和え物です。あともう一品食べたいな…という日に、いかがでしょうか？給食ではキャベツときゅうりを使うことが多いですが、旬の野菜で和えてもおいしく味わえますよ！（写真はキャベツと蕨で収穫された大根で作った「ゆかり和え」です。）



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
キャベツ	90		千切り
きゅうり	60		小口切り
塩	0.8		
ゆかり	1.5		
〈作り方〉			
① お湯を沸かしておき、キャベツ、きゅうりをそれぞれ茹でる。			
② 流水で冷まして、水気を絞る。			
③ ボールに②を入れ、塩、ゆかりを入れて良く混ぜ合わせる。			

しその葉

「ゆかり」は、『赤しそ』からできています。日本では梅干しを作る時に、色づけとして使われています。赤しそに含まれている「アントシアニン」という成分によって、一緒につけ込まれた梅干し（緑色）が赤色に着色されます。旬は6～7月です。

他には『青じそ』もあり、香味野菜としてお刺し身のつまや天ぷらなどにして食べられています。旬は7～10月です。

お店で買うときには、緑色が濃く、軸の先が新鮮で変色していないものを選びましょう。保存する時には、湿らせたペーパータオルなどで包み、ビニール袋に入れて乾燥しないようにして、冷蔵庫に入れておきましょう。長期保存には向かないので、早目に食べてくださいね！