

大根を作っています

冬に美味しい大根を作っています。葉が5~6枚になり20cmに伸びて順調に育っています。そう組さんが水やりの手伝いをしてれています。収穫したら豚汁、おでん、サラダ、酢の物にして食べたいと思います。クッキングの予定も考えています。たくさん収穫出来たら、お家に持ち帰り味見をして欲しいと思います。楽しみに待っていて下さいね。

旬の食材（鮭）

鮭の種類は様々ですが、秋にとれる白鮭を「秋鮭」と呼びます。産卵のため川に戻るので、オスには白子、メスには筋子（卵）があるのが特徴です。脂が少ないので、ムニエルやホイル焼き、フライなど油を使った料理に向いています。

先日、そう組がヤマメの放流体験をしました。魚料理を好きになってくれるといいですね。

10月 食育だより

お米を精米した時に出るのは、どれでしょうか？

- ① もみ殻 ② 米ぬか ③ 米粉

答え ②番

*玄米を削った時に発生するのが米ぬかで、漬物のぬか床や野菜のあく抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこ栽培などにも使われています。

鮭とチーズの春巻き

材料（1人分）

鮭 30g 塩・こしょう少々 酒 1.5g
スライスチーズ 10g しその葉 1枚 春巻きの皮 1枚
揚げ油

作り方

- ① 鮭は調味料に漬け込んでおく。
- ② 春巻きの皮に、水気を拭いたしその葉、チーズ、鮭をのせて巻く。
- ③ 油で揚げて食べやすい大きさに切る。