

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸

今年は、お盆に台風が重なり、帰省や旅行への影響があったのではないのでしょうか。台風の影響でガソリン不足や食料品の不足が起こった地域もあったようです。台風や大雨のたびに考えさせられるのが普段からの備蓄です。食品や衛生用品などを家庭で備蓄し、台風等の災害に備えましょう。



8月31日は「やさいの日」～地産地消及び農林漁業体験活動の推進～

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)とかけて「野菜の日」とされています！

夏に旬を迎える夏野菜は、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。また、水分をたくさん含んでいる野菜が多いので、暑い夏にぴったりの食材です。鹿児島県でとれる夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう！

ニガウリ ビタミンCを多くふくみ、独特の苦味成分は食欲を高め、夏バテを防ぎます！
旬：6月下旬～8月下旬 主な産地：吉田・郡山地域

大地の恵みで元気もりもり 夏野菜のみそ炒め

材料 (4人分)

ニガウリ	250g
ナス	280g
ピーマン	60g
ニンジン	50g
ニンニク	20g
ショウガ	20g
油	大さじ1
A 砂糖	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
みそ	大さじ2

作り方

- ①ニガウリは縦半分に切り、種を取って5mm厚さに切り熱湯を通し、冷水に取る。
- ②ナスはヘタを切り取って縦半分に切り1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。
- ③ピーマンは種を取り、縦6つに切る。
- ④ニンジンは皮をむき、縦半分に切り5mm厚さの斜め切りにする。
- ⑤ニンニクとショウガは皮をむき薄くスライスする。
- ⑥鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、ニンジン、ナスを炒め、柔らかくなったらニガウリピーマンを加えAで調味する。



ナス 抗酸化作用のあるポリフェノール的一种であるナスニンは、皮に含まれるので、皮も食べましょう。
旬：6月～9月 主な産地：松元地域

涼を感じる一品 ナスとみょうがのあっさり漬け

材料 (4人分)

ナス	4本
ミョウガ	2個
葉ネギ	適量
A 水	600cc
塩	大さじ1と2/3
しょうゆ	少々

作り方

- ①ボールにAを合わせ、塩水を作る。
- ②ナスは2mm程度の輪切りにし、塩水の中で軽くもみ、20分ほど漬けてから絞る。
- ③薄切りにしたミョウガを②に混ぜ、葉ネギを散らし、好みでしょうゆをかけて食べる。



地産地消 その地域で生産したものをその地域で消費すること！
旬の食材なのでおいしい、生産者の顔がみえる等の安心感がある、フードマイレージが小さいので、環境にやさしいなどのいいことがたくさんあります。

