



まだまだ暑さが残りますが、朝晩は暑さが和らぐことが多くなり秋が顔を出してきましたね。
 夏休みの生活から学校の生活に切り替わり、そろそろ体も慣れてきた頃でしょうか。
 さて、7月に募集しました「子どもの喜ぶ神奈川県産食材を使った料理」の応募がありましたので、
 ご紹介させていただきます。ご応募いただき、ありがとうございました。

《 1年2組の岩根さんのお母様から.. 》

ほうれん草のくたくたスープ

材料(4人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・じゃがいも 1個(中くらい)
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 70ml
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・水 400~500ml



作り方

- ① ほうれん草を根を中心に泥を落として洗い、太い株は縦半分に切る。長さは2~3等分に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、半分に切ってから厚さ1cmに切る。たまねぎは薄切り、にんにくは潰す。
- ③ ①②を鍋に入れ、塩、水350ml、オリーブオイルを加えて強火で蒸し煮する。
※じゃがいもは煮えにくいので下に入れる。
- ④ 3分ほど経ったらフタを開け、なべ底からひっくり返すようにかき混ぜ、再度フタをして中火で煮込む。
※時々フタを開け、水分が減ったら水を加えながら20分ほど煮る。
- ⑤ 塩で味を調整器に盛り、お好みでこしょうを振ったらできあがり♪

防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう!

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3Lが目安) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |
| | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |



※飲料水や食料品は3日分を。
 大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。
 ※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。



ざま あじきょうどりょうり し 座間の味 郷土料理を知ろう

ぶたにく かお づ 9月「豚肉の香り漬け」

こんげつ ぶたにく かお づ
今月は「豚肉の香り漬け」についてです。むかし こうざぐん いま ざまし えびなし あやせし さむかわまち はたさく
昔、高座郡(今の座間市、海老名市、綾瀬市、寒川町)は畑作
ちゅうしん ちいき なか さいばい てき とち せいざん さか つる いも
中心の地域で、中でもサツマイモの栽培に適した土地で、生産も盛んでした。このサツマイモの蔓やクズ芋
などを豚のエサにできること、また糞が良い肥料となることから養豚が盛んになりました。この地域で飼育さ
れる「高座豚」は肉質や味の良さが評判となり、昭和初期に全国に知れ渡りました。しかし、1970年代に
ぶた せいちよう おそ しいく むずか りゆう ぜんめつじょうたい なか せいざんしゃ
「豚の成長が遅い、飼育が難しい」などの理由でほぼ全滅状態になってしまいました。そんな中、生産者が
て と あ きょうりやく ふた た しんせいこうざぶた ふつかつ げんざい つな
手を取り合い協力し、再び「新生高座豚」として復活し現在に繋いでいます。

や ぶたにく こうみやさい
焼いた豚肉に香味野菜たっぷりのタレをかけた「豚肉の香り漬け」は食欲UPのおすすめ料理です♪

ぶたにく りょうじつ しつ ほか
豚肉には、良質なたんぱく質の他に
ビタミンB1がたくさん含まれています。
からだ なか たんすいかぶつ か
体の中で炭水化物をエネルギーに変
えるのに必要な栄養素ですよ！

こうざぶた 高座豚

おいしさの ひみつ♪



えいよう 栄養



せいぶん ゆうり さん ほうふ
うまみ成分の遊離アミノ酸が豊富
なので、甘くてまろやかな味です！

- と じょうじつ しぼう
・さうと溶ける上質な脂肪
- にくしつ こま
・肉質がきめ細かくやわらかい
- た じっかん ひじょう
・食べて実感！非常にジューシー

★★「豚肉の香り漬け」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料：4人分》

ぶた にく ・豚ヒレ肉	まい 4枚
かたくりこ ・片栗粉	30g
あ ぶら ・揚げ油	適宜
ごま油	1. 6g
にんにく	4g
ねぎ	40g
しょうゆ	20g
酒	10g
さとう	10g
とうがらし	0. 1g

つく かつ
《作り方》

- ① にんにく、ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。
かお で ちようみりようくわ
香りが出てきたら調味料を加え、タレを作る。
- ③ 豚ヒレ肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 豚ヒレ肉を器に盛り付け、②のタレをたっぷりかけたら完成♪

きゅうしよく がつ にく つか がつ にく
★ 給食では5月にロース肉を使ったので、9月はヒレ肉にしてみました。
あ や にく
揚げだけでなく、焼いたお肉にタレをかけてもおいしいかもしれません♪
すこ から しょうりやく この あじ
少しピリ辛の食欲をそそるタレなので、好みの味にアレンジしていただ
じょうび
いて、常備タレにいかがでしょうか。