

おうちで楽しく  
給食レシピ

「上越野菜」と秋の味覚の  
マーボーなす



【材料(4人分)】

豚ひき肉…160g	サラダ油…大さじ1
にんにく…1片	豆板醤…小さじ1
しょうが…1片	水…200cc
長ねぎ…1本	砂糖、酒…大さじ1
丸えんぴつなす…中1個	味噌、醤油…適量
しめじ…1/2パック	水溶き片栗粉…適量
豆腐…1/2丁	ごま油…少々

【作り方】

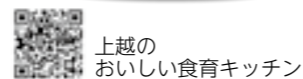
- ①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切り、なすは乱切り、豆腐は四角く切る。
- ②サラダ油で豆板醤、にんにく、しょうが、長ねぎの半量、豚ひき肉、しめじ、なすの順に炒める。
- ③水を入れて煮て、豆腐を加え、砂糖、酒、味噌、醤油で味付けし、水溶き片栗粉を入れて、残りの長ねぎを入れる。
- ④仕上げにごま油を垂らして、できあがり！

9月2日の大潟町小学校の給食献立「マーボー夏野菜」を秋仕様にアレンジ！



**食べることは生きること**  
海の幸に山の幸、清らかな雪解け水により育まれた米に、みずみずしい野菜や果実。これらはどこでも味わえるものではなく、上越市だからこそ味わえるものです。  
自然豊かでおいしい食べ物に囲まれた上越市には、私たちがすやかに生きるヒントがぎゅっとあります。コロナ禍の今だからこそ、家庭での「食」、そして上越市ならではの「食」について、改めて考えてみませんか。

上越市には、おいしい食べ物がたくさんあるね。上越産をモリモリ食べよう！



8/6 親子食農体験教室



「上越野菜」の収穫体験と料理教室を開催しました。

当日は、収穫した「上越丸えんぴつなす」やトマトをピザに、「ひとくちまくわ」をフルーツポンチとして料理し、「上越野菜」のおいしさを味わいました。

参加者の声

子どもが夏休みなので参加しました。子どもは、なじみのない野菜はほとんど食べないので、とても良い機会となりました。

野菜ピザのなすがとてもおいしかったです！お手伝い、これからいっぱいしたいです。

トマトやなすの収穫体験が楽しかったです！「丸えんぴつなす」、覚えてよ！



丸山三子さん(中)、白菜子さん(左)、塚太くん(右)

食

べ

る

は

楽

し

い

！

6/12 もぐもぐジョッピーの食育フェア



楽しく学んで「みそまる」づくり

今年度初の取り組みとして、6月の食育月間に合わせて、親子で食について楽しく学べるイベントを開催しました。当日は、会場を「私たちの食を考えるゾーン」と「上越の食・食文化の紹介ゾーン」に分け、展示パネルに隠されたヒントから答えを



みそまる▶

探し出すクイズラリーや、発酵食品の文化が根付く「発酵のまち上越」ならではの取り組みとして、お湯を注ぐだけで簡単にお味噌汁ができる「みそまる」づくり体験などを通じて、楽しみながら「食」について学びを深めました。

8/1 謙信KIDSプロジェクト「しょく」の講座

おいしい「まくわ」、とれたよ！



小学生を対象に、上越市の特色を生かしたさまざまな体験ができる謙信KIDSプロジェクト。この日の「しょく」の講座では、旬を迎えた「ひとくちまくわ」やトマトなどを収穫し、青果市場を見学しました。

農業の楽しさを伝えたい

収穫体験などの事業を受け入れています。一度もトマトを食べたことがない子どもが、体験で初めてトマトを食べて「おいしかった」と言ってもらえたのがうれしかったですね。  
農業は大変というイメージが先行しがちですが、体験を通じて、子どもたちから「野菜作りは楽しい」「自分もやってみたいな」と感じてもらうと思います。



(株) エー・エフグリーン 代表取締役 相澤誠一さん