

めむろまるごと給食

めむろ せいさん 野菜や肉を みんなで食べよう！

令和4年
12月9日(金)
実施！

めむろさんしょくざい しょうかい 芽室産食材の紹介

～12月9日(金)の献立～

にく どん
■肉そぼろ丼

ぎゅうにゅう
■牛乳

とうふ しる
■豆腐とごぼうのみそ汁

ね
■ゆり根とキャベツのごまあえ



ゆり根 にんじん



ぶたにく ぎゅうにく しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ



ごぼう

ゆり根は北海道が生産量日本一！

ゆり根は土の中で育つ野菜で、種を植えてから収穫し、お店に並ぶまで 5～6年かかります。食物繊維や鉄分などが豊富に含まれている栄養満点な野菜で、北海道は生産量日本一です。ゆり根は花びらのような見た目一枚一枚重なっていて、はがして食べます。皮がなく、とても傷つきやすいので、柔らかい紙などで包み、冷蔵庫で保存します。給食で使うゆり根は「白銀」という品種で、上品な甘さがあり、ホクホクとした食感をしています。生産者さんおすすめの食べ方は素揚げや天ぷら、ホイル焼き、サラダです。今回は生産者さんおすすめの食べ方で提供します。



はがした状態のゆり根

せいさんしゃ 生産者さんからのメッセージ

ゆり根はでんぷん質が多く含まれているため収穫後、冷蔵の倉庫で保管することにより甘味やうま味が増します！年末食材のイメージが強いですが、ぜひ普段の食卓に並べていただき食べてもらえたらうれしいです！

ゆり根生産者 黒田 繁樹さん