

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

4月11日(金)の給食



地元の名産「赤かぶ漬け」を使った一品です。給食を通して子どもたちに味わってもらい、受け継がれてきた伝統野菜の味に親しみをもってもらいたいと思います。さっぱりとおしく食べられるので、ぜひご家庭でもお試しください。



材料 (4人分)

赤かぶ漬け	60g	塩こんぶ	1.2g
白菜 (キャベツでもよい)	80g	いりこま	小さじ1

作り方

- ① 白菜はさっと湯がいて冷まし、水気をしぼっておく。
- ② 赤かぶ漬けは軽く汁をきっておく。
- ③ 白菜と赤かぶにごまと塩こんぶを混ぜ合わせて出来上がり！

まいばら 特産発見伝



赤丸かぶ

種まき 8月下旬～9月
収穫 11月下旬～1月

■ 特徴 ■

一番の特徴は、名のとおり美しい紅色です。表面だけでなく、中身・茎ともに赤く、漬物にすると中心部まで色鮮やかに染まります。

この色は、赤い色素「アントシアニン」によるもので、強い抗酸化作用があり、老化防止に良いとされています。

また、きめ細かで硬い肉質で、シャキシャキとした歯ごたえも特徴です。



滋賀県の「近江の伝統野菜」に指定されている赤丸かぶ。主に、米原・近江地域で昔から栽培されています。

いつ誰が伝えたのかは不明ですが、平安時代には既に栽培されていたとの言い伝えが残っています。

また、一説によると、彦根城内の「玄宮園」で、庭師が偶然発見した赤い色のかぶがいくつかの地に伝わり、その一つが米原市であったと伝わっています。

このかぶを自家採種し、「入江かぶ」と呼び、さらに改良され「赤長かぶ」となり、加工しやすいように丸い形のものを選んで自家採種を繰り返し、平べったい形の「赤丸かぶ」になったといわれています。

琵琶湖周辺では、昔から家庭で漬け込みされ保存食として、現在も受け継がれています。



▲寒風にさらし、天日干しをすることでおいしい漬物になるんだとか。真っ赤なかぶが並ぶ様子は、冬の湖岸の風物詩になっています。



▲最近では、コンビニのお弁当に採用されるほか、テレビでも紹介されるなど、知名度が上昇中！市内の道の駅でも販売されています。

お問い合わせ
経済環境部 農政課(伊吹庁舎)
☎58-2228 ☎58-1719