

奈良県 献立テーマ 大和丸なすを味わおう

献立名	麦ごはん
	牛乳
	大和丸茄子と鶏肉の甘辛煮
	きゅうりの中華あえ
	じゃがいものみそ汁
	ブルーベリーゼリー



献立	○	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	精白米	63	① 鶏肉は、一口大に切って下味をつけて、でん粉をまぶして揚げる。 ② なすは、いちよう切にして水分をとって揚げる。 ③ 別の鍋で調味料に少し水をたして煮る。味を確認して①と②を入れ混ぜる  ① きくらげを戻し、きゅうりを輪切りにする。きゅうり、きくらげ、もやしをゆでて急速冷却し、調味料を入れ混ぜ合わせる。
		麦	7	
牛乳	○	牛乳	206	
鶏肉となすの甘辛煮		若鶏もも肉	35	
		しょうが・おろし	0.5	
		こいくち醤油	1.5	
		日本酒	0.5	
		でん粉	4	
	○	大和丸茄子	35	
	○	米油	6	
		三温糖	3	
		こいくち醤油	3	
		日本酒	1	
きゅうりの中華あえ	○	きゅうり	20	
		きくらげ	0.5	
	○	緑豆もやし	25	
		ごま油	0.2	
		こいくち醤油	2	
		白ごま	0.6	
		米酢	0.5	
		三温糖	0.3	
		食塩	0.04	
じゃがいものみそ汁	○	油揚げ	5	
		カットわかめ	0.5	
	○	青葱	5	
	○	じゃがいも	30	
	○	木綿豆腐	25	
		人参	10	
		えのきたけ	5	
		みそ	10	
		出しパック	3.5	
ブルーベリーゼリー	○	奈良のブルーベリーゼリー	40	

資 料

・正倉院文書に「天平勝宝2年(750)6月21日藍園茄子を進上したり」とあり、我が国のナス栽培は平城京の時代には行われていました。奈良、和歌山、京都で栽培されている「丸なす」は、つやのある紫黒色でへたに太いとげのあるのが特徴です。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっかりと食感があります。特に油との相性が良いので油で揚げ、子どもたちの大好きな鶏のから揚げといっしょに味付けをしました。

京都では京野菜として賀茂なすと呼ばれています。奈良県では約50年前から生産・販売に取り組まれています。「大和丸なす」として大和の伝承野菜として認証されています。

・ブルーベリーゼリーに使っているブルーベリーは、奈良県東部の山間を中心に生産されたもので、農薬は一切使わずに栽培されたものです。

奈良県のブルーベリーの栽培面積は約13haで宇陀市大宇陀区、奈良市田原地区、五條市を中心に栽培されています。

ブルーベリーに含まれているアントシアニンはポリフェノールの一種で目の疲労をやわらげ、視力向上にも効果があるとされていて、世界中で食べられている果物です。

栄養価					
エネルギー	684 kcal	マグネシウム	97 mg	ビタミンB2	0.49 mg
たんぱく質	24.2 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	23 mg
脂質	23.3 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	6.7 g
脂質	31 %	ビタミンA	279 μgRE	食塩相当量	2.5 g
カルシウム	323 mg	ビタミンB1	0.51 mg		