

美味おいしいお話

平成30年 8・9月



本の中に出てくる食べ物や食材が、9/19（水）の給食に登場します。

9/19のこんだて献立

シシजूシー、
ゴーヤチャンプル・みそ汁、
ヨーグルトパインソース

紹介した本は
学校図書館で展示中。
借りられます！



注目の食材

ゴーヤ

『緑のカーテンの恵みを食べよう』 高山厚子 著 そしえて



「緑のカーテン」、つる性の植物を窓の外に這わせ、陽射しを遮る天然のカーテンのことです。この夏もあちこちで目にします。ゴーヤは熱帯アジア原産の植物で、日本では主に沖縄や九州南部で作られています。この緑のカーテンによく使われ、とても身近な野菜になりました。牛一中でもゴーヤのカーテンが涼し気ですよ。

ニガウリ（苦瓜）ともいわれ、独特の苦みがありますが、加熱しても壊れにくいビタミンCが含まれるなど、栄養価が高く夏バテ防止にもピッタリの食材です。料理としてはゴーヤチャンプルが有名ですが、ほかにもこの本にはたくさんのゴーヤのレシピが紹介されています。緑のカーテンの取り組みもわかります。

シシजूシー



『ホテルजूシー』

坂木 司/著 角川書店

大家族の長女に生まれ、自他ともに認めるしっかり者の大学生ヒロちゃん。友達と行く卒業旅行の資金を貯めるため、夏休みに一人、石垣島のリゾートホテルでアルバイトを始めます。居心地の良いバイト先に満足したのも束の間、人手が足りない那覇のホテルに移ってほしいと頼まれます。断り切れず働き始めるのが長期滞在型の安宿「ホテルजूシー」。

従業員もお客さんも、一筋縄ではいかない人ばかり。自分の中の常識から外れたことばかりが次々と起こり、苛立つヒロちゃんですが、ホテルの仕事を通じて少しずつ自分自身の枠を広げていきます。

作中には食べてみたくなるお料理がたくさん登場します。「ちんぴん」や「ドゥルワカシー」など聞きなれない沖縄料理もおいしそうです。「ホテルजूシー」の「जूシー」も沖縄料理の名前。ヒロちゃんが食べますが、さて、どんなふうに見えるのか、気になる人は読んでみてください。