

ごちそうさま

第4号

平成29年 8月 23日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

夏休み前のイベントは？寮祭に大掃除！

1年生にとっては初めての「寮祭」が夏休み直前の18日に行われました。ジュース飲み放題付きオードブル形式の豪華な夕食、伝統の「演芸大会」、そして玄関前の「花火大会」と楽しいイベントが待っていました。食事調整担当の私としては、寮生会からどんな希望が出てくるのか、ハラハラドキドキでしたが、メニューは次のように決まりました。

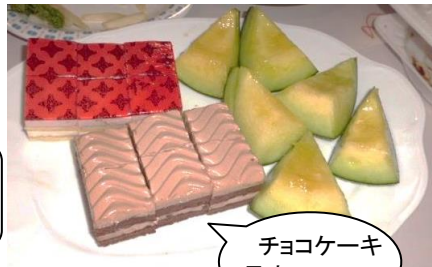
今年も農場の幻のメロン「マルセイユ」を食べることが出来ました。食品化学科のプリンは、休日の関係で残念ながら食べられませんでした。
(来年のお楽しみ・・・)

◎お楽しみ夕食メニュー

冷やし担々麺(ごはん)、卵スープ、から揚げ、焼肉、アメリカンドッグ、フライドポテト、いももち、サラダデザート(イチゴケーキ、チョコケーキ) お好み焼き、杏仁豆腐、メロン(宮農産)



オードブルです。最初に無くなったのはフライドポテトでした。



チョコケーキ最高(^.^)



冷やし担々麺は、ひき肉ともやしと麺がモリモリ、ピリ辛のたれで絶妙の味。

◎担々麺、うまかった！



寮祭の翌日は寮内の大掃除です。自分の部屋はもちろん、寮内の施設を普段よりも念入りに掃除します。

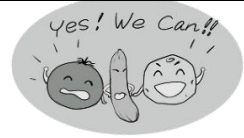
今年は、お世話になっている農大食堂の窓掃除も分担に入れてもらいました。天井が高く、古い窓で汚れが半端なかったのですが、手際よく、掃除することが出来ました。特に、脚立を使って掃除してくれた男子4人チームは、真っ黒の窓枠をていねいに拭き取っていました。雑巾すすぎの連係プレーも光ってました。



○“Vegetable”にはableがある！

8月31日は野菜の日だよ～

8月31日は「野菜の日」です。野菜を英語で“vegetable”^{ヴェジタブル}といいますが、もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。
 そんな野菜の“able”^{エイブル}（できる）を探してみましょう。



健康を守ることができる！



野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（ミネラル）、そして食物繊維が多く含まれています。おもに体の調子を整え、体の抵抗力を強めてくれる食べ物です。

季節を感じるることができる！



食卓や店頭^{店頭}に並ぶ野菜から、季節の移り変わりがよく感じとれます。出盛りの時期を「旬」といいますが、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさん含まれています。

色や香りも“できる”成分！



野菜の美しい色や香りは、料理を引き立ててくれますが、近年、こうした色・香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかってきました。「ファイト(フィット)ケミカル」として、今、研究が進められています。

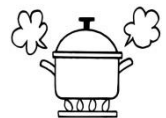
ふるさとを感じるることができる！



地域の気候風土、暮らしに合わせて改良され、受け継がれてきた野菜があります。「伝統野菜」ともよばれ、地域の歴史や文化を今に伝え、ふるさとの人の心の温かさや、ふるさとのよさが強く感じられる食べ物です。

○ 夏に人気のメニュー紹介 『ドライカレー』

作ってみよう！



作り方

- ①玉ねぎ、パセリはみじん切り、レーズンはお湯でもどし、あらく切っておきます。
- ②鍋を火にかけ油を入れて、玉ねぎをじっくり炒めます。
- ③玉ねぎがすすきとおったら、ひき肉、にんにく、生姜を入れて炒めます。
- ④その他の材料を加え、具の半分が浸るくらいの水を入れ、さらに煮ます。
- ⑤Aの調味料を入れ、ほど良いとろみに煮詰め、塩、こしょうで味を調えます。一度冷ますと、味がなじみおいしくなります。

☆ポイント

かくし味に、しょうゆを少し加えるとさらに美味しく。
 ※分量はお好みで加減してください。

＜材 料 4人分＞		
豚ひき肉	180g	
ミックスベジタブル	100g	
玉ねぎ	320g	
パセリ	2g	
レーズン	16g	
おろしにんにく	4g	
おろし生姜	1g	
A {	純カレー粉	2g
	カレールー	30g
	ケチャップ	25g
塩、こしょう	少々	

