



さっぽろとれたてっこ

区内の販売店は下記の通りです。

- ジャスコ元町店 北31東15
- ラッキー北49条店 北49東7
- ホクレンショップ北49条店 北49東15
- 西友元町店 北24東20
- ジャスコ苗穂店 東苗穂2-3
- ホクレンショップ東苗穂店 東苗穂8-1
- ケーキハウスアルディ (「さっぽろとれたてっこ」の農産物を使った、菓子を扱っています) 北34東21

このマークのある店舗は「朝どりとれたて便」を扱っています。

詳しくは農政課へお問い合わせください。

農務部農政課 ☎211-2406
「さっぽろとれたてっこ」ホームページ

<http://www.sato.gr.jp/>

平成十三年度からは、札幌独自の短時間流通システムで「さっぽろとれたてっこ」の野菜などを、収穫したその日のうちに消費者に届ける「朝どりとれたて便」を始めました。この野菜には生産者と生産者の書かれたカードを表示して、生産者と消費者の「顔の見える関係づくり」を進めています。

●地域の野菜を学校給食へ

東区産のコマツナは、小売店で販売されるほか、学校給食の材料となります。市内全域の子どもたちが食べています。しかし、タマネギは本州に出荷されるものが多いため、なかなか地域の人が食べる機会がありませんでした。

そこで「もっと地域の子どもたちにタマネギを食べてほしい」と考えた区内小中学校の栄養職員の中から、

「さまざまなかたちで進められている地産地消の取り組み。まずは私たちが、食卓に取り入れるところから始めてみませんか？」

区産タマネギを給食に使うという取り組みが始まりました。本町小学校の栄養職員伊織美保子さんは、農協に相談して、畑などを見学した上で、減農薬栽培の区内産タマネギを学校給食に導入しました。八月下旬から九月上旬にかけて、区内の小中学校七校で、今年収穫されたタマネギが給食に登場しました。



生産者と生産地区が書かれた「生産者カード」



東区産のタマネギが入ったエビピラフを食べる本町小4年1組の皆さん。「ほかのタマネギよりもおいしい」「タマネギは嫌いだけど、これなら食べられる」と元気に話してくれました



コマツナと豆腐の煮物

手軽に作れて彩りも美しい一品です。

●材料 (4人分)

- コマツナ……………1束
- 木綿豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁
- ニンジン…………… $\frac{1}{2}$ 本
- しらたき…………… $\frac{1}{2}$ 袋
- だし汁……………2カップ
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1

- ①コマツナは葉と茎に分けて5等分の長さに切る。②ニンジンは皮をむいて5mmの厚さの半月切り、しらたきは熱湯でさっとゆでてざるに取り、3～4等分に切る。③鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったらしょうゆ、砂糖、塩を加える。④再び煮立ったら、ニンジンとしらたきを入れ、弱火で3分ほど煮る。⑤コマツナの茎、豆腐を加えてさらに1～2分煮て、茎がしんなりしたら、葉を加えさっと煮る。



●タマネギで生活習慣病を予防

タマネギを食べると血がサラサラになり、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

10月ころから「さっぽろとれたてっこ」で東区産タマネギの販売が始まります。特産物のタマネギを食べて、健康な生活を送りましょう！



東区食生活改善推進員協議会から

「タマネギとささみの酢味噌あえ」と「コマツナと豆腐の煮物」は、東区食生活改善推進員協議会が考案したメニューです。

同会ではボランティアで食生活の改善の普及活動などを行っています。区民文化祭で展示を行いますので、本誌東区8ページの左上囲みをご覧ください。詳しくは東保健センターへお問い合わせください。東保健センター ☎711-3211



●栄養価の高いコマツナ
コマツナはカルシウムや鉄分などが豊富です。味にくせがないので、いろいろな料理に使えそうですね。

タマネギとささみの酢味噌あえ

からしのきいた酢味噌が、食欲をそります。

●材料 (4人分)

- タマネギ……………大1個
- カイワレ大根……………1束
- 鶏ささみ……………300g
- 甘口味噌……………50g
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 酢……………大さじ $\frac{1}{2}$
- 溶きからし……………小さじ1

- ①タマネギは縦に薄切りし、根を取ったカイワレ大根と共に水にさらす。②ささみは筋をとり、一口大にそぎ切りにしてさっと湯にくぐらせ、氷水にとって冷やす。③甘口味噌に砂糖、酒を加えて練り、酢で伸ばして溶きからしを加え、酢味噌を作る。④ささみと水気を切ったタマネギ、カイワレ大根を盛り合わせ酢味噌を添える。