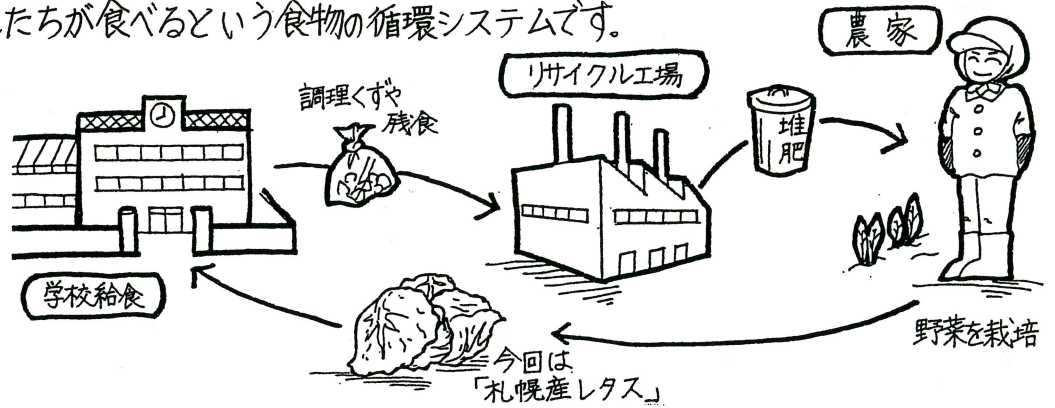


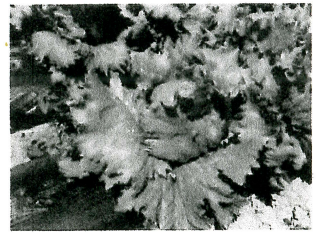
# フードリサイクルの野菜が登場します

7月13日のレタス入り焼豚チャーハンに使われるレタスは、フードリサイクルの取組で育てられた野菜です。フードリサイクルとは、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ゴミを堆肥にして、その堆肥を利用して育てた作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食べるという食物の循環システムです。

今年度、7月にはレタスを使い、秋には玉ネギを使う予定です。  
どちらも札幌産です。  
地産地消にもつながります。



## Let's cook



### レタス入り焼き豚手チャーハン

#### 作り方

- 1 米は、酒・しょうゆを加えた水分で炊く。
- 2 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ネギ・生姜・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら、火を止めて冷ます。
- 3 玉ねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干し椎茸は水で戻して角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味付けをする。
- 4 3の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める。  
(ごはんの炊きあがりにあわせる)
- 5 炊きあがったごはんに2と4を混ぜる。

※ 札幌産レタスは7月から9月くらいが旬です。

材 料 4人分		
米	320g (約2合)	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
水		
豚もも肉	100g	
長ネギ	5cm	
生姜	少々	
にんにく	少々	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水	適量
にんじん	30g (1/6本)	
玉ねぎ	70g (中1/3個)	
ホールコーン	25g	
干し椎茸	2g (1枚)	
レタス	100g	
サラダ油	少々	
B	ごま油	少々
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

### 札幌産レタス

札幌市内でレタス栽培が盛んにおこなわれるようになったのは40年ほど前からといわれています。かつては「太平レタス」のブランド名で市場でも一目置かれた存在でした。現在は、北区太平・篠路・茨戸地区を中心に、市内では約20軒の生産者が主に露地栽培で生産していて、「札幌産レタス」として年間7000トンが出荷されています。レタスは鮮度が命。輸送の利便性が高く、収穫から短時間で消費地に運べるのは札幌産の強みです。給食に登場するレタスも、フードリサイクル肥料を使い北区で作られたものです。