



食育つうしん 6月 <特別号>

2025年 金沢市立中央小学校



加賀太きゅうり

本日、1～3年生に加賀野菜の一つ **加賀太きゅうり** を配付しました。

金沢市より地産地消の推進のためにいただきました。学校や家庭での食育や加賀野菜の消費拡大が期待されています。ぜひご家庭でも召し上がってください。

生鮮食品です。なるべくお早めにお召し上がりください。



学校では5月から6月に様々な献立で食べます

加賀太きゅうりは、果肉が厚く柔らかで、みずみずしい野菜です。

スーパーで買うときは、緑色が濃く、上から下まで同じ太さで、はりのあるものがおすすめです。

給食では、そばろあんかけやすまし汁など様々な献立で味わいます。また、太きゅうりをコンポートにして、フルーツと和えたフルーツカクテルも人気メニューの一つです。



そばろあんかけ



すまし汁



フルーツカクテル

親子クッキング♪ ～お家で楽しく料理にチャレンジ～



「太きゅうりのシャキシャキサラダ」と「太きゅうりのそばろあんかけ」の作り方を
ご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

太きゅうりのシャキシャキサラダ

【材料（5人分のめやす）】

	太きゅうり	1/4本
	きゅうり	1/2本
	かにかまぼこ	5本
A	白すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	さとう	小さじ2

【作り方】

- ① 太きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、
たねをスプーンで取り、いちよう切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ かにかまぼこは小さな角切りにする。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①～③をドレッシングで和え、もりつける。



太きゅうりのシャキシャキとした
食感を味わうことができます♪

太きゅうりのそばろあんかけ

【材料（5人分のめやす）】

	太きゅうり	1本
A	鶏ひき肉	100g
	酒	大さじ1
	しょうが	ひとかけ
	だし汁	350mL
B	さとう	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 1/2
C	片栗粉	大さじ 2
	水	大さじ 4



④のところでは、太きゅうりから水分が
でるので、太きゅうりがだし汁につかって
いなくても大丈夫です。

【作り方】

- ① 太きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、
たねを取って、厚さ2cmほどに切る。
- ② しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ③ なべにだし汁をわかしAを入れ、
ひき肉が固まらないように、ほぐしながら
肉に火を通し、アクをとる。
- ④ 太きゅうりを入れ、中火～弱火で5分程
ふたをして煮る。
- ⑤ アクをとりBの調味料を入れて軽く混ぜ、
さらに5分ほど煮る。
- ⑥ 火を止め、Cの水溶き片栗粉を回し入れ、
全体を混ぜる。
- ⑦ 再び火をつけ、とろみがつくまで混ぜる。