

八代おくらのおかか和え

豊岡市学校給食センター



材料 2人分

八代おくら	6本
しょうゆ	大さじ 1/2
花かつお	1パック
塩	適量

作り方

1. おくらは、ヘタの先を切り落とし、ガクを切る。塩を擦り付けるようにまぶす。
2. 鍋に湯を沸かし、塩が付いたままのおくらを1分程度ゆでる。さっと冷水にくぐらせ、水気を切って、食べやすい大きさに斜めに切る。(4～6等分程度)
3. しょうゆ、花かつおをかけ和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー10Kcal たんぱく質1.3g 脂質0.1g 塩分相当量0.4g

「八代おくら」は日高町八代地区の伝統野菜です。
おくらがまだ珍しかった60年前から、伝えられたそうです。
見た目は大きく、ごつごつしていますが、加熱するととても柔らかくなります。

八代保育園
種植え～収穫までの様子

収穫した八代おくらは給食でおいしくいただきました

種植え



芽生え



お引越し



水やり



収穫

