

おたより

トマト

令和7年 6月

富士見市

学校給食センター

ポトフ



ポトフとは…

ポトフはフランスの伝統的な家庭料理の一つです。大きめに切った野菜や塊肉などに香辛料を入れて長時間煮込んだものです。肉類の旨味と野菜の甘味が染み出た味わいのある料理です。

肉はソーセージや牛肉・豚肉など、野菜は人参、玉葱、かぶ、じゃが芋など、特に決まったレシピがないため、家庭ごとに、香りや味わいが異なります。

ポトフはフランス語。

potは鍋や壺、feuは火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味になります。

日本では、スープと具が一緒に出てくることが多いですが、本場ではスープと具は別皿で提供されます。

ポトフは、いろいろな具材を使っているため、栄養バランスの良い食事とされています。また脂身の少ない肉を使えば、ヘルシーに仕上がります。野菜を多くすることによって満足感も得られるので、健康的な料理にもなります。

給食では…13日(金)にかぶのポトフがです。



《食材メモ》

かぶ



かぶは根も葉も食べることができ、捨てるところのない野菜のひとつです。根と葉で栄養成分が異なります。根の部分は塩分の排出を促進するカリウムや皮膚の健康維持に役立つビタミンC、便秘解消に役立つ食物繊維、でんぷんを分解する消化酵素ジアスターゼなどが含まれます。葉の部分はβカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。

かぶは品種が多く、全国各地で栽培されていますが、

主な産地は千葉・埼玉・青森です。

ちなみに富士見市でもつくられています。

今回のポトフに使うかぶは、“富士見市産”です。