

Thyme Time Restaurant

No.16 2016/1/29 おおぞら幼稚園

北海道などの降雪が多く、気温の低い地方では、晩秋に収穫した野菜を畑に置いたり、土の中に埋めたりし冬期に掘り出して食べることが、昔から行われていました。雪の中ではほぼ0℃の状態が保たれるので、野菜に含まれているアミノ酸が糖分に分解し、凍らないようにするため糖度が増しておいしくなります。現在一年中いつでも新鮮な野菜が手に入る便利な時代になりましたが、その栄養価はかなり低くなっています。農業従事者が減り、野菜工場ができたり、TPPの問題もあり、日本の農業は大きな課題を抱えています。農業は国の最も大事な産業です。日本人が皆で食料自給率の向上を考えなければならぬ時です。

2月2日	ウィンナーと人参のピラフ	米・玄米・ウィンナー・玉葱・人参・エリンギ・いんげん・パセリ・にんにく・鶏がら・バター・塩・コショウ・サラダオイル
(火)	チキンとなすのトマト煮	鶏肉・なす・ブナピー・玉葱・パセリ・ミニトマト・塩・コショウ・ダイストマト・トマトピューレ・バジル・オレガノ・三温糖・グラナダノー・オリーブオイル
	りんごときゃべつのサラダ	りんご・きゃべつ・きゅうり・玉葱・レタス・黄パプリカ・黒オリーブ・三温糖・塩・コショウ・米酢・サラダオイル
	白菜とじゃが芋のミルクスープ	玉葱・人参・白菜・じゃが芋・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・バター・牛乳・サラダオイル
	伊予柑	
2月3日	豚そぼろ丼	米・玄米・豚挽肉・木綿豆腐・干椎茸・人参・長葱・生姜・焼き海苔・万能葱・醤油・みりん・三温糖・酒・味噌・白ごま・サラダオイル
(水)	根菜のきんぴら	牛蒡・さつまいも・蓮根・ささげ・人参・白ごま・昆布・鰹節・三温糖・酒・醤油・みりん・ごま油・サラダオイル
	かぶと大葉の漬物	かぶ・きゅうり・大葉・人参・大根・昆布・塩
	麩と丘ひじきのお吸い物	麩・人参・丘ひじき・舞茸・昆布・鰹節・塩・酒・薄口醤油・みりん
	ジョナゴールド(りんご)	
2月4日	ベーコンと菜の花のクリームパスタ	リングイネ・ベーコン・菜の花・玉葱・エリンギ・ふなしめじ・赤ピーマン・にんにく・パセリ・バター・塩・コショウ・薄力粉・牛乳・生クリーム・オリーブオイル
(木)	チキンナゲット	鶏肉・玉葱・酒・塩・コショウ・薄力粉・卵・パン粉・サラダオイル・トマトケチャップ・ソース・三温糖・バター・オリーブオイル
	トマトとベビーリーフのサラダ	トマト・ベビーリーフ・サニーレタス・レタス・きゅうり・コーン・三温糖・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・サラダオイル
	ちぢみ雪菜とパプリカのスープ	ちぢみ雪菜・黄パプリカ・玉葱・赤パプリカ・にんにく・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	伊予柑	
2月5日	卵と長葱の炒飯	米・玄米・卵・長葱・人参・えのき・玉葱・万能葱・塩・コショウ・生姜・酒・醤油・ごま油・サラダオイル
(金)	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・筍・人参・じゃが芋・エリンギ・もやし・酒・片栗粉・醤油・塩・コショウ・鶏がら・オイスターソース・サラダオイル
	レタスとヤーコンのサラダ	トマト・ミニトマト・水菜・きゅうり・レタス・サニーレタス・ヤーコン・醤油・米酢・三温糖・塩・コショウ・ごま油
	生姜スープ	生姜・舞茸・人参・玉葱・長葱・鶏がら・塩・コショウ・酒・みりん・ごま油
	中華揚げごま団子	白玉粉・上白糖・こしあん・黒ごま・白ごま・サラダオイル
2月9日	里芋の味噌混ぜご飯	米・玄米・豚肉・里芋・人参・芽ひじき・牛蒡・蓮根・万能葱・酒・塩・味噌・サラダオイル
(火)	鶏のから揚げ レモン風味	鶏肉・レモン・レモン果汁・生姜・にんにく・卵・塩・コショウ・醤油・みりん・片栗粉・サラダオイル
	赤ピーマンとかぶの和風サラダ	かぶ・水菜・赤ピーマン・トマト・ブロッコリー・レタス・大根・昆布・鰹節・三温糖・みりん・米酢・醤油・焼き海苔
	素麺と春菊のお吸い物	素麺・干し椎茸・春菊・人参・長葱・昆布・鰹節・塩・酒・薄口醤油・みりん
	季節の果物	
2月10日	ガーリックきのこライス	米・玄米・玉葱・マッシュルーム・ふなしめじ・ブナピー・えのき・エリンギ・人参・パセリ・にんにく・塩・こしょう・醤油・バター・サラダオイル
(水)	ムサカ	じゃが芋・なす・牛挽肉・玉葱・にんにく・パセリ・ダイストマト・トマトピューレ・三温糖・塩・コショウ・オレガノ・ローリエ・薄力粉・牛乳・バター・グラナダノー・オリーブオイル・サラダオイル
	セロリとサラダ菜のサラダ	セロリ・トマト・きゅうり・フリルレタス・サラダ菜・レタス・塩・コショウ・レモン果汁・米酢・三温糖・オリーブオイル
	ベーコンと大根のスープ	ベーコン・大根・人参・貝割れ大根・玉葱・鶏がら・塩・コショウ・サラダオイル
	ココアプリン	ココア・牛乳・生クリーム・グラニュー糖・ゼラチン
2月12日	ターツァイときくらげの炒飯	米・玄米・きくらげ・ターツァイ・コーン・白菜・ふなしめじ・赤ピーマン・長葱・生姜・塩・コショウ・醤油・酒・ごま油・サラダオイル
(金)	えびしゅうまい	えび・しゅうまいの皮・豚挽肉・玉葱・筍・干椎茸・長葱・生姜・片栗粉・酒・醤油・塩・コショウ・米酢・ごま油
	長芋ときゅうりの甘酢漬け	長芋・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・昆布・米酢・三温糖・塩・薄口醤油
	もずくと絹豆腐のスープ	もずく・にら・人参・絹豆腐・鶏がら・塩・コショウ・酒・薄口醤油・みりん
	季節の果物	