



# 食育の日だより



今月のテーマ「栄養満点！みかんを食べよう！」

今年も猛威を振るった夏が終わり、気温も下がり始めました  
体調を崩しやすい季節の変わり目には、蒲郡特産のみかんを食べましょう！

蒲郡みかんの中でも露地みかんは10月上旬から3月中旬に旬を迎え、**ビタミンC**や**ミネラル**、**食物繊維**が豊富に含まれており、**風邪予防・疲労回復に効果的**とされています。

寒暖差が激しくなるこの時期を栄養満点のみかんを食べて健康に過ごしましょう！

## 今月の食育レシピ「タコのみかんマリネ」



### タコのみかんマリネ

<材料>ゆでだこ…150g

玉ねぎ…中1/4個(50g)

蒲郡みかん…1個

オリーブオイル…大さじ2

みかん果汁…大さじ2

酢…大さじ2

塩…小さじ1/4

砂糖…小さじ1/2

(みかん味によって調整)

コショウ…少々

あれば白ワイン…大さじ1/2

あればイタリアンパセリまたはバジル…少々

<作り方>

- ① タコは3~5mmのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。みかんは実を取り出し、大きめにちぎる。
- ② 大きめのボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を加え、和える。ラップを材料に密着させるようにしてかけ、味がなじむまでしばらく置いておく。
- ④ 器に盛り、イタリアンパセリ(またはバジル)を飾る。

蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：農林水産課