



## ダイコンの葉までごちそうに 小学生発案 アイデア給食

旬のダイコンを丸ごと楽しめる一品で、1月の小学校給食で提供します。給食ではみそ汁にダイコンを使い、ふりかけには普段は捨てられがちな葉を使用。「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」をテーマに実施した第7回枚方市学校給食コンテストで入賞した山田東小学校6年生の児童が考えたレシピです。食材を無駄なく使う工夫と葉の豊富な栄養素を取り入れられる点が評価されました。仕上げに加えるバターが味わいに深みをもたらす隠し味となっています。

全レシピを  
市ホームページに掲載中！



メニューの詳細はおいしい給食課  
(☎ 050・7105・8030、☎ 851・1744) へ。



## SDGs大根葉っぱふりかけ (写真は1人分)

### 材料 (8食分)

ダイコンの葉 ……200g  
ニンジン ……中1/5本 (30g)  
ゴボウ ……1/3本 (60g)  
白ネギ ……1/2本 (60g)  
ちりめんじゃこ ……40g  
いりごま ……20g  
濃口しょうゆ ……大さじ1  
みりん ……小さじ1/2  
ごま油 ……大さじ2/3  
バター ……小さじ1

### 作り方

- (1) ニンジンとゴボウは皮をむく。
- (2) (1)・ダイコンの葉・白ネギを粗めのみじん切りをする。
- (3) フライパンにごま油大さじ2/3を入れて熱し、ちりめんじゃこを加え、油がなじむまで中火で炒める。
- (4) ニンジン・ゴボウ・白ネギを加えて火が通るまで中火で炒める。
- (5) ダイコンの葉を加えて炒め、しんなりしたら、濃口しょうゆとみりんを加え、強火で水気が少なくなるまで炒める。
- (6) いりごまとバターを加え、全体になじんだら完成。

栄養価 (1人分) エネルギー: 42kcal/  
たんぱく質: 2.7g/脂質: 2.3g/炭水化物: 2.6g/食塩相当量: 0.5g

◀キリトリ線▶



▲中学生の時、剣道部で行った淀川河川敷でのバーベキュー。何故かアンニュイな顔をしています (14歳)。

▼0歳から通っていた香里ヶ丘保育園の運動会。普段は仕事で忙しい母と楽しそうにしています。



▲ひらかたパークでの大菊人形展にて。毎年、菊人形展の頃には家族でひらパーに行っていました。姉とツーショット (2歳)。

## 人生の大切な思い出が詰まった場所

生まれてから17歳まで枚方で育ちました。ひらかたパークはもちろん、遠足で行った王仁公園、学校帰りに駄菓子を買ったコーキョーセンター、Mサイズの大きさに冷や汗をかけたポムの樹、週末に訪れたTUTAYA: 枚方には人生の大切な思い出が詰まっています。東京に出てしばらくして、原田真人監督「BAD LANDS」で、あのひらパー兄さんである岡田准一さんと同じ現場に立たのは夢のような経験でした。

今年、東京から名古屋に移住したこともあり、枚方にはさらに頻りに帰るようになりました。次に帰る時は母と子どもを連れて、親子3世代でひらパーでの思い出を作りたいです。枚方出身を誇りに、今後も芝居に精進していきます。

## 枚方 思い出の1コマ 家族

ひらかたかぞく

枚方ゆかりの  
著名人の皆さんが  
秘蔵の写真とともに  
思い出を語ります。

### 第79回 なわた 縄田 カノンさん



東京・名古屋を拠点に俳優・映画プロデューサーとして活動中。香里小学校、第二中学校、牧野高校卒業後、立教大学入学を機に東京へ。映画「空の瞳とカタツムリ」に主演。得意の英語を生かしニコラス・ケイジと共演するなど海外作品にも多く出演し、国内外で活躍している。令和6年に第一子を出産。積み重ねた経験と演技力で多くの人を引きつける俳優として、独自の魅力を確立している。