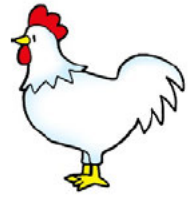




鈴鹿市産の卵を食べよう！



卵焼き、オムレツ、卵とじ・・・安価で栄養価が高く、おいしい卵は、食卓に欠かせない食材の一つです。鈴鹿市では鶏卵が多く生産されています。市内で鶏卵の生産に携わっている、生産者さんにお話をうかがいました。

《鶏卵の生産に携わって》



(有) スズランファーム
宮田さん
(鈴鹿市追分町)

スズランファームでは、20万羽ほどの鶏から、1日約16万個の卵を生産しています。鶏舎で生まれた卵は、洗浄、消毒、乾燥の工程を経て、割れや血卵の検査、大きさの選別をして、大きさ別にパック詰めします。365日、安全安心で、生まれたての新鮮な卵を食卓へ届けることを大切にしています。



《中学生のみなさんへのメッセージ》

私たちは、今できることを毎日精一杯やっています。卵を洗って殺菌、乾燥、大きさを計ってパック詰めし、みなさんに安心して食べてもらえる卵を生産する、この当たり前のことを毎日やり続けることが大切です。みなさんも、今自分にできることを、毎日精一杯やり続けてください。そして、成長期に自分の体をつくる食材の一つとして、栄養価が高く、おいしい鈴鹿の卵をぜひ食べてください。



＜鈴鹿市の鶏卵生産量＞

三重県内の2016年の鶏卵生産量は98,287トン/年です。そのうち鈴鹿市では30,442トン/年が生産されていて、**県内トップの生産量**を誇っています。(三重県北勢家畜保健衛生所調べ)

＜卵の栄養＞

- ・良質のたんぱく質を多く含みます。
- ・体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン、ミネラルも含まれています。
- ・卵白には、殺菌効果があり免疫力を高めるリゾチームが、卵黄には、脳を活性化させるコリンが含まれています。

＜給食レシピ紹介 ～鈴鹿市産卵を使ったメニュー～＞

スパニッシュオムレツ

☆給食センターでの調理の様子とともに紹介します！



＜材料・4人分＞

| | |
|--------|------|
| 卵 | 4個 |
| じゃがいも | 20g |
| にんじん | 20g |
| たまねぎ | 20g |
| ベーコン | 20g |
| 牛乳 | 40ml |
| 塩・こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |

＜作り方＞

(下ごしらえ)

- ・野菜、ベーコンはせん切りにする
- ① 卵を割りほぐし、塩・こしょう、牛乳をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に、野菜、ベーコンを合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて焼く。



給食では、ホテルパンに卵液を流し入れてオーブンで焼き、1人分に切り分けています。

給食では、鈴鹿市産の卵を使ったメニューがたくさん登場します。大切に生産された卵を、給食センターで一個ずつ割り、心を込めて調理しています。地元の卵をおいしくいただきましょう。