

手と手を
合わせて

いただきます!!

小松菜
特集

＼足立名物「小松菜」のおうち／ 宇佐美農園にいったみた!

足立区の給食でもおなじみの「小松菜」!
ビビンバをはじめ、縁の下の力持ち。栄養たっぷりでおなじみの彩りに!
私たちは「小松菜おじさん」でおなじみ(!?)の宇佐美一彦さんにお話をうかがってきました!

1 生産量は
週間で
1トン

宇佐美さんの小松菜は
スーパーには流通してない!

1年で7回も収穫!

小学校の収穫体験が
きっかけで
給食の契約へ!

区内
半数の
約50校と契約

インタビュー
動画はこちら



小松菜
特集

＼私たち実行委員が作った／ 特別!小松菜給食はこれだ!

小松菜給食を覚えていませんか?
宇佐美さんにお話を聞いていたら作ってみたくなっちゃった!
栄養士さん協力のもと、特別小松菜給食を作りました!

小松菜ドーナツ

刻んだ小松菜が
アクセントに!
外カリ中フワの食感が
相まって優しい味!

ピリ辛小松菜丼

ピリ辛だけど辛すぎない!
小松菜以外にも豚肉や
人参、玉ねぎを使った
栄養価の高い丼ぶり!

調理の様子・
レシピはこちら



小松菜入りスープ

具材を煮込み、小松菜を
最後に入れて沸騰したら
簡単に作れて美味しい
小松菜スープの完成!

おひたし 茹でて刻んだ小松菜にポン酢をかけて
お好みでしらすやかつお節を。
お酒のおつまみにぴったり!

小松菜農家の
宇佐美さん
おすすめ
小松菜メニュー

給食の
思い出

＼同学年100人に聞いた!／ 好きだった給食ランキング

1位 きなこ揚げ
パン

2位 カレーライス

3位 エビクリーム
ライス

4位 キムチチャーハン
5位 春雨サラダ



給食の
思い出

＼思い出話に花が咲く!／ 給食あるある

みんなには
内緒だよ〜

ヒミツのお願い
お願い!
ちよつと多めに!

白衣洗い忘れ
白衣洗ってない
でしょ!!

ごめん!!!!
本当にごめん!!!

っしやああ!!

ああ...

おかわりじゃんけん

く、悔しい...

足立のラーメン店



ラーメン天国あだちで味わえる一杯をあなたはどれだけ知っていますか？
選ばれしラーメンマスターズがあだちのラーメン店を巡りました。
奥深いラーメンの世界へお連れします。
他に知りたいお店があったら
ラーメンマスターズまで。
※これらは、実行委員による調査時点での情報です。

ENTRY no.1

足立区役所展望レストラン

食堂ソラノシタ

中央本町1-17-1区役所南館14F

足立区役所のソラノシタでしか食べれないラーメン。毎日行列ができる
麺屋音とのコラボなので味は間違いなし。さらにソラノシタは足立区役
所の14階にあるので足立区の素晴らしい夜景を見ながら食べられます。見える夜景はみなとみらい以上。

ラーメンマスター
佐藤おすすめ！



ENTRY no.2

中華そばわた井

谷中2-9-2

都市開発が進む北綾瀬駅！そんな北綾瀬の近くにある毎日行列が出来る超人気店です。人気の秘密は超濃厚つけ麺！並盛でもボリュームたっぷりです。

ひやあつ江戸田



ENTRY no.3

綾瀬 大勝軒

綾瀬3-15-16

オススメはつけ麺！「特製もりそば」と「こくもり」です。
ボリューム満点な自家製のモチモチ麺に、パンチのある濃厚なスープが絡み、満腹感と満足感でいっぱい！アットホームな雰囲気の店内で、元気モリモリになれる一杯が食べられます！

目上りの
そうちゃん



ENTRY no.4

ふうりゅう

梅島本店

梅田8-3-11

濃厚で程よい辛さが癖になるスープは、味噌と胡麻の風味が絶妙に調和した一杯。店内はカウンター 11 席、老若男女にも愛される人気のラーメン店。まさに『ふうりゅうラーメン』の名の通り、風情ある一杯になっています。

ラーメン即席
はやし



ENTRY no.5

珍来 ちんらい 竹の塚西口店

西竹の塚1-13-6

地元で長く愛され続ける老舗のラーメン店です。醤油ベースのスープはコクがあり、麺との相性が抜群で、多くの常連客に支持されています。オススメは麻婆ラーメン！程よい辛さと甘みが癖になります。

中華服部



ラーメン
チカコウ



ENTRY no.6

博多長浜らーめん 田中商店

一ツ家2-14-6アンスリウム1F

麺は現地福岡から直送、スープは 60 時間も煮込んで作られます。おすすめはとんこつラーメンのバリカタ！明太子ご飯も！翌朝まで営業しているので飲み会後の 1 杯にも。「あだちのはかた」と言える田中商店、是非一度は味わいにきんしゃい！

＼ MEN マース /

