



# いきいきお野菜

## 3月の主役 せとか



3月の献立に『せとか』という柑橘類(みかんの総称)が登場します。四国の愛媛県で作られています。

『せとか』は、皮がうすく香りがとても良く、甘味が濃厚で、果汁があふれんばかりに詰まっています、「みかんの大トロ」とか「柑橘の女王」と言われています。

『せとか』の収穫時期は2～3月頃ですが、収穫間もない時期は甘味が落ち着かないため、一定期間貯蔵することにより、酸味を抜き、甘味を十分に引き出します。給食でいただく頃が最もおいしい時期でしょう。

(公財) 富山市学校給食会

