# 地元を食す 地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

## 今月の食材　コマツナ

当JA管内の主な農産物のひとつで、カルシウムはホウレンソウの３倍以上あると言われています。佐伯地区を中心にハウス栽培が盛んで１年中出回っていますが、旬は冬です。アクやくせが少なく手軽に調理できる緑黄色野菜です。

紹介してくれた方

加藤　雅子さん（後右）
新竹　博子さん（後中）
加木　満子さん（後左）
越磨　曙美さん（前右）
井上ミサ子さん（前左）

## レシピ　カルシウムいっぱい！コマツナのポタージュスープ

エネルギー：80Kcal
塩　分：0.6g
１人分

### ●材 料（４人分）●

コマツナ……100g
ニンジン…… 60g
タマネギ……150g
バター…… 10g
水…… １カップ
固形コンソメ…… １個
低脂肪牛乳…… 1.5カップ
こしょう…… 少々
パセリ…… 適宜

### ●作 り 方●

❶ コマツナは、根元を切り落とし１センチ幅に切る。ニンジン、タマネギは薄切り。パセリはみじん切り。
※ニンジンはいちょう切りでも半月切りでも可。

❷ 鍋にバターを入れて火をつけ、❶を全て入れて焦げないように野菜がしんなりするまでじっくり炒める。

▶ポイント
じっくり炒めることで野菜のうま味を引き出します。

❸ ❷に１カップの水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。野菜が柔らかくなったら火を止め、粗熱がとれたらミキサーにかける。

❹ ❸を鍋に戻し、低脂肪牛乳を加えて温め、最後にこしょうをふる。

❺ 器に注いで、パセリを散らす。

協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

## 食生活改善推進員とは?!

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から料理教室などを通して地域に健康づくりを伝えていく活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

レシピ等お問い合わせ先：廿日市市福祉保健部健康推進課　管理栄養士
TEL（0829）20-1610

掲載号：JAだより 令和4年1月号