

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

タマネギ

～疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜～

タマネギのプロフィール
 【分類】ユリ科
 【原産地】中央アジア～地中海沿岸
 【和名】玉葱、葱頭
 【おいしい時期(旬)】秋～冬
 (新タマネギは4～6月)
 【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、
 ビタミンB6、カリウムなど

タマネギのいろいろ

黄タマネギ

最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴。収穫後1カ月ほど乾燥させて出荷される

葉タマネギ

白タマネギを土寄せして早取りしたものの葉も食べることでできる。甘味とうま味が強く、粘りがある。ぬたやみそ汁などに

白タマネギ

辛味や刺激臭が少ない甘タマネギの生で「サラダたまねぎ」と呼ばれるものも白玉種

新タマネギ

春先に出回る早生種の乾燥させずにフレッシュなまま出荷される。扁平で柔らかく、辛味が少ないの生食にも向いている

パコロス (小タマネギ)

黄タマネギを密植し成長を抑えて育てたもの。直径4cmほどで、丸ゴレンチューやポトフなどに

赤タマネギ (紫タマネギ)

水分が多く甘味がある。彩りを生かして「サラダ」に利用される。酢に漬けると美しいピンク色に

レシピ

ニンニクやアサリの出汁を使うことで塩分を控えて美味しく食べることができます。
アサリと新タマネギのうま煮

エネルギー：110Kcal
塩分：1.2g



紹介してくれた方
 宮本千鶴子さん(左)
 益本 美子さん(右)

●材料 (4人分)●

- アサリ..... 200g
 - 酒..... 大さじ3
 - ジャガイモ..... 350g
 - タマネギ..... 中1/2個
 - ニンニク..... 15g (1かけ)
 - サラダ油..... 大さじ2/3
- A
- 水..... 1カップ
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 塩..... 小さじ1/2弱
 - こしょう..... 少々
 - パセリ..... 適宜

●作り方●

- 1 アサリは砂だして、殻を軽くこすり合わせて洗う。アサリと酒を鍋に入れ、蓋をして火をつけ弱火で蒸し煮する。→アサリの白濁しただし汁が出るので、アサリを取り出し、茶こしなどでこしておく。
★ポイント★
アサリは殻や砂が出てしまうので必ず他の具材とは分けて蒸し煮をしましょう。また煮汁はザルや茶こしでこすと殻や砂が入るのを防ぐことができます。
- 2 ジャガイモは、乱切り。タマネギは、1センチ幅位のくし型に切る。ニンニクは、包丁の腹でつぶして皮をとっておく。パセリはみじん切り。
- 3 鍋に、ニンニクとサラダ油を入れて温め、香りがたったら、ジャガイモとタマネギを加えて、タマネギが透き通るくらいまでよく炒める。
- 4 ③にAを加えて煮る。
- 5 材料に火が通ったら、アサリとそのだし汁を加えてひと煮たちする。
- 6 器に盛って、パセリのみじん切りをふる。



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されています。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