

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

ピーマン



楽しみ方・食べ方のコツ

苦味の強い種とわたの部分を手で取り除いて調理すると食べやすく、口当たりや見た目も上品に♪

皮を下にしてまな板に置き、手で押さえて平らに整えてから切る。切りやすい。

青臭さが気になるときには、さっと湯通しや油通しすると色も鮮やかになる。

肉厚の品種は薄皮をむくと滑らかで食感になり、ドレッシングやソースなどなじみやすい。

シャキシャキの食感を生かしたいときには繊維に沿って縦切りに、軟らかい食感にしたいときには繊維を断ち切るように横に切る。

パーパータオルやぬれ布巾などで肌をなぞるように優しくこする。

いかり火で表面が焦げるまで焼く。

紹介してくれた方

- (左上から) 飯田喜久子さん、泉 千鳥さん、  
越磨 晴美さん、加藤 雅子さん  
(左下から) 水野 和子さん、井上ミサ子さん、  
加木 満子さん

レシピ

ピーマンのおひたし

エネルギー：16kcal  
塩分：0.5g  
1人分



●材料 (4人分)●

- ピーマン…………… 150g (4～5個)
- ニンジン…………… 60g
- だし汁…………… 100ml
- 醤油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2

●作り方●

- だし汁をつくる。  
★だしは、顆粒だしやかつお節や昆布、干し椎茸などからだしをとってもOKです。市販のだしパックなどを活用しても◎だしをとることで、塩分量をグッと減らすことができます！
- ピーマンは繊維を断つように細切りにする。ニンジンは4cm幅に切り、細切りにする。
- 細切りにしたニンジンを1分ゆでてからピーマンも加え、1分程ゆでてよく水を切る。  
★ゆでずに、レンジで1分程度温めてもOK。
- だし汁、醤油、砂糖を混ぜ合わせ、ゆでたピーマンとニンジンを10分程浸す。

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：廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 管理栄養士  
TEL (0829) 20-1610