

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。

レシピ

夏の具だくさんばら寿司

エネルギー：457Kcal
塩分：2.1g
1人分

夏野菜で彩りも鮮やかに！具だくさんで野菜がたくさん摂れる！！



●材料 (4人分)●

米	2合分
昆布	5cm程度
干し椎茸	4個
レンコン	80g
ゴボウ	60g
ニンジン	60g
油揚げ	1枚
焼き穴子	70g
絹さや	10枚
ミニトマト	適宜
キュウリ	1本
卵	2個
油	適宜

煮汁

A	干し椎茸の戻し汁	200ml
	薄口しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	大さじ1強
	みりん	小さじ2

すし酢

B	米酢	1/4カップ
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1

●作り方●

- ① 米の上に昆布をのせて炊飯する。干し椎茸は水につけて戻し、軸を切って千切りにする。戻し汁はとっておく。レンコンは4つ割りにして薄切りにし、さっと水洗いして水気を切る。ゴボウはさがきにし、水にさらす。ニンジンも千切りにする。油揚げは油抜きをして、千切りにする。焼き穴子は2～3cm幅に切る。絹さやはヘタと筋をとる。ミニトマトは半分に切る。キュウリはピーラーで薄くむき、塩水につけておく。
- ② 鍋に煮汁Aと椎茸、ニンジン、ゴボウ、レンコン、油揚げを入れ、落とし蓋をし、煮汁がなくなるまで煮る。絹さやはさっと塩ゆでし、斜めに細切りにする。塩水につけたキュウリの水気を拭き、端からくるくると巻く。
- ③ 卵を溶き、フライパンに油を引き、溶き卵を薄く広げ、片面が焼けたら裏返して焼く。まな板に焼いた卵を取り出し、卵を巻くようにして細切りにし、錦糸卵を作る。
- ④ ご飯が炊けたら②で煮た具材を入れ、切るように混ぜる。粗熱が取れたら、すし酢Bをかけ、切るように混ぜる。
- ⑤ ④のばら寿司を器に盛り、錦糸卵をのせ、絹さやと焼き穴子をかざる。ミニトマトとキュウリをまわりに添える。



紹介してくれた方

(左から)
山崎 悦子さん
岡田 高子さん
黒田トシミさん
森本 廣子さん
山本 恵子さん

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