

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。

8月31日は、廿日市市の「やさいの日」!
廿日市市では、8月31日を「やさいの日」として、1日350gの野菜を食べることの大切さを普及しています。

今月の料理

さいき汁～野菜と鶏肉のうまみがたっぷり～

「さいき汁」の由来

「さいき汁」の歴史は古く、合併前の佐伯町時代に遡ります。食生活改善推進員が誕生した昭和54年頃の佐伯町は脳卒中死亡率が高く、町が行った食生活調査から塩分の摂取量が多い、また、野菜をたくさん作っているのに、実際は食べている量が少ないということがわかりました。そこで、当時の町の栄養士が、畑にある食材をたくさん使って旬の野菜を食べるようにと考案したのが「さいき汁」のはじまりです。今では学校給食にも登場するようになり、子ども達もよく知っているメニューとなっています。



紹介してくれた方

山崎悦子さん(左)
森本廣子さん(中央)
岡田高子さん(右)



レシピ

エネルギー：170Kcal
塩分：2.3g

●材料(5人分)●

- 冬瓜(大根).....150g
- 人参.....100g
- しめじ.....100g
- ごぼう.....50g
- こんにゃく.....50g
- さやいんげん(きぬさや).....50g
- 里芋.....150g
- 鶏もも肉.....250g
- 豆腐.....100g
- 青ゆず(ゆず)
- ごま油.....大さじ1.5
- 水.....3.5カップ
- 酒.....40cc
- A { 塩.....小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 薄口しょうゆ.....大さじ1

●作り方●

- ① 冬瓜、人参、ごぼう、里芋は、食べやすい大きさの乱切り。しめじは、石づきをとって小房に分ける。こんにゃくは、2センチ幅位の薄切り。いんげんは、2センチ位の斜め切り。鶏肉は、一口大に切る。豆腐は、さいの目切り。青ゆずは、皮を薄くむきとって細切り。
 - ② 鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、豆腐とさやいんげん以外の材料を全て入れてしっかり炒める。
 - ③ ②に分量の水と酒を加えて、やわらかくなるまで煮る。(途中、アクをとる。)
 - ④ 材料が煮えたら、豆腐、さやいんげんを加えAの調味料を入れて一煮立ちする。
 - ⑤ 器につぎ、青ゆずの皮の細切りを飾る。
- ★今回は、冬瓜など夏に旬の食材を入れて作っています。冬には、大根を入れたり季節に合った食材で作ることができます。



協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

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