

# 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。

## 今月の料理

## もぶり～大竹の郷土料理～



### 「もぶり」の由来

「もぶり」は、祭りごとや人が集まるときによく作ります。家を建てたときやお祭りなどのお祝いごとのときには、縁起物として大きなまん丸のおむすびにして近所に配るならわしがあります。その際、具の数が奇数になるようにします。「もぶり」は他の地域にもありますが、「黒豆」を入れるのが大竹ならではの特徴です。「もぶり」という名前は「混ぜる」の意味がある方言の「もぶる」が由来です。



### 紹介してくれた方

米原 幸枝さん(左)  
浅井 善子さん(右)

## レシピ

### ●材料 (5人分)●

米…………… 3合  
塩…………… 小さじ1弱 (5g)  
にんじん…………… 60g  
ごぼう…………… 60g  
干しいたけ…… 3枚 (約9g)  
油揚げ…………… 1枚  
さやえんどう…………… 5枚  
黒豆 (煮豆) …… 100g  
だし汁…………… 1カップ (200ml)  
A { 砂糖……………大さじ1と1/2  
しょうゆ…大さじ2 (30ml)  
酒……………大さじ1 (15ml)

### ●作り方●

#### ★下ごしらえ

- ・米は前もって洗い、塩を入れて炊く。
- ・にんじんは3cmの長さにせん切りにする。
- ・ごぼうはささがきにして水にさらし、アクを取る。
- ・干しいたけは少量のぬるま湯で戻し、せん切りにする。
- ・油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ・さやえんどうは塩を入れて色よくゆで、斜め切りにする。

- 1 ごぼう、干しいたけ、油揚げをだし汁とAで煮る。
- 2 ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。煮汁が少なくなってきたら、干しいたけの戻し汁をその都度加える。
- 3 2の煮汁をきって冷まし、炊きあがったごはんに混ぜ合わせる。
- 4 黒豆を加え、さやえんどうを散らす。

エネルギー：437Kcal  
塩分：2.2g  
1人分



協力：大竹市食生活改善推進協議会

## 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：大竹市健康福祉部保健医療課 管理栄養士  
TEL (0827) 59-2140