

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

おおひら 大平～大竹の郷土料理～



「大平」の由来

大平は、大竹市の郷土料理です。お祭りやお祝い事など、人が多く集まる時に作られます。具たくさん汁気の多い煮物で、大きな平たい器に盛りつけることから「おおひら」と呼ばれるようになったそうです。「にごみ」とも呼ばれます。



紹介してくれた方

水本 弘美さん（左）
尾形 昌子さん（右）

レシピ

●材料（4人分）●

こんにゃく	150g
干しいたけ	4枚
れんこん	100g
にんじん	80g
大根	120g
ごぼう	80g
里いも	160g
さやいんげん	20g
厚揚げ	1/2枚（80g）
鶏もも肉	120g
油	大さじ1/2
だし汁	400ml
A	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1と1/2
	みりん 大さじ1/2
	酒 大さじ1
	塩 小さじ1/2

●作り方●

- ① いりこ昆布の合わせだし（400ml）を取っておく。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎり、ゆでる。
- ③ 干しいたけは水でもどして一口大に切る（戻し汁はとっておく）。れんこん・にんじん・大根は乱切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにし、水に浸してあくをとる。里いもは乱切りにする。
- ④ さやいんげんはゆでて半分に切っておき、彩りとして使う。
- ⑤ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の角切りに切る。
- ⑥ 鶏もも肉は一口大に切り油で炒め、だし汁400mlと干しいたけのもどし汁120ml、②③とAを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 厚揚げを入れ、火が通ったらさやいんげんとともに盛り付ける。



エネルギー：209Kcal
塩 分：1.5g
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