

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。

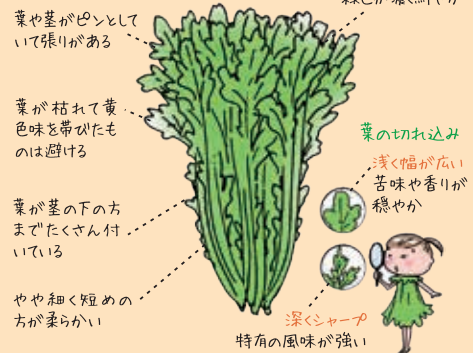
今月の食材

春菊



紹介してくれた方
村中幸都枝さん（左）
米原 幸枝さん（右）

見分け方



レシピ

春菊とえのき茸のからし和え

エネルギー：41Kcal
塩 分：1g
1人分



●材料（4人分）●

春菊	2束	
えのき茸	150g	
酒	少々	
かつおだし	少々	
A	練りがらし	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	かつおだし	大さじ2

●作り方●

- ① からししょうゆを作る。
（Aの材料）練りがらしに砂糖を加えて混ぜ、しょうゆとかつおだしを少しずつ加えてのばす。
- ② 春菊は塩ゆでにして火が通ったら冷水にとり、水気を切ってから4cmの長さに切る。
- ③ えのき茸は石づきをとり、酒をふってサッと炒める。
- ④ ①のからししょうゆをかつおだしでのばす。②③を加えて和える。

★鍋に使われることが多い春菊ですが、めずらしい和え物にしました。茎ごと食べてもおいしいです！茎から先にゆでるようにしましょう。



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
TEL (0827) 59-2153