

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。

やさい
8月31日は、廿日市市の「やさいの日」!

廿日市市では、1日350gの野菜を食べることの大切さを普及しています。

今月の食材

長ナス

紹介してくれた方
森本 廣子さん(左)
岡田 高子さん(右)

保存方法



寒い苦手

5度以下の低温の場合、皮や果肉が褐変したり、締まって硬くなるなど低温障害を起こしやすい

常温か冷蔵庫の野菜室で保存



新聞紙 ラップ

レシピ

長ナスのチーズ丼

エネルギー：530Kcal
塩分：1.8g
1人分

●作り方●

- ① 米は炊いておく。
- ② 長ナスはへたをとって、5cm長さに切り、縦半分に切ってチーズが挟めるよう皮側に縦に切り込みを入れる。水にさっと浸してあく抜きする。大葉は千切りにする。
- ③ ナスの水気をペーパータオルでおさえて素揚げする。
- ④ ③のナスの荒熱が取れたら、1枚を半分に切ったチーズを挟む。
- ⑤ ご飯をどんぶりに盛る。大葉は上に飾る分を残して、ご飯の上に敷く。
- ⑥ 深さの浅い鍋にAの調味料を煮立て、④のチーズを挟んだナスを入れ、タレをかけながらさっと煮る。チーズが溶けてきたら、取り出し⑤のご飯の上に置く。残りのタレをかけて、かつお・ごま・大葉を飾る。



★揚げたナスとチーズがよく合ってとても美味しい一品です。お子さんにも人気があります。

●材料(4人分)●

米……………2合
長ナス……………300g
揚げ油……………適量
とろけるスライスチーズ……4枚
大葉……………10枚
かつおぶし……………4g
煎りごま……………大さじ1

—タレ—

A { かつおだし汁……………大さじ2
しゅうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

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：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610