

廿日市・大竹の旬を食べよう

## 地産地消で おいしい 健康レシピ

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紹介します。

### 今月の食材

#### はつかいちごって？

J A 苺部会が栽培する廿日市のブランドイチゴです。市の名前「はつかいち」と「いちご」をかけあわせました。品種は紅ほっぺ。大粒で甘みと酸味のバランスがよく、しっかりとした食感が特徴です。



#### 紹介してくれた方

(左上から)  
松浦 久美子さん  
白砂 和子さん  
大門 つね子さん  
(左下から)  
長 美智子さん  
山本 真規子さん



### レシピ1

## はつかいちごの大福



#### ■材料（8個分）

はつかいちご…………… 8個  
あんこ(白・黒お好みで)  
…………… 240g  
白玉粉…………… 100g  
砂糖…………… 50g  
水…………… 110cc  
片栗粉…………… 20g

#### 栄養価(1個分)

エネルギー: 125kcal  
塩 分: 0g

#### ■作り方

① イチゴのヘタを取る。8等分にしたあんこを丸めイチゴを包んでおく。

**ポイント** ヘタは浅く取り除き、イチゴの水分が出ないようにしましょう。

② 耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、水を加えてしっかり混ぜておく。

③ ②の容器にふんわりラップをかけて、電子レンジで2分加熱し、よくかき混ぜる。さらに1分30秒加熱し、よくこね混ぜてもち状にする。(半透明状になっていなければ、20秒ずつ加熱する) ※ 600Wの電子レンジの場合

**ポイント** 一度の加熱時間を長くすると固くなるので注意しましょう。

④ まな板やバット等に片栗粉を広げ、③を移し、8等分に分けて丸める。

**ポイント** 棒状に丸めて片栗粉をまぶした包丁で切り分けると分けやすいです。

⑤ 粗熱が取れたら、片栗粉を手につけ、④を7cmくらいの円に広げ、①を包む。



丸めたあんこだけを生地で包み、最後にはさみで切れ目を入れて、イチゴを乗せてもかわいいです。

### レシピ2

## はつかいちごの ヨーグルトラッシー



#### ■材料（4人分）

はつかいちご…………… 200g(約10個)  
プレーンヨーグルト…………… 200g  
牛乳…………… 200ml  
砂糖(お好みで加減してください)  
…………… 大さじ1/2  
ミント…………… 適量

栄養価 (1人分/約150ml) エネルギー: 78kcal  
塩 分: 0.1g

#### ■作り方

① イチゴはヘタを切り落とす。  
② ミキサーにイチゴ、ヨーグルト、砂糖を入れて、滑らかになるまでミキサーでかくはんする。牛乳を加えて、再度ミキサーでかくはんする。  
③ ②を容器に移し、ミントをのせる。

#### ポイント

・お好みで砂糖やはちみつ等を追加してください。  
・スライスしたイチゴをのせてもかわいいです。

### 食生活改善推進員 (ヘルスメイト)って？

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る活動をしています。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: 廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829) 20-1610