

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、地元の旬の農産物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

ルバーブ
(廿日市吉和産)

「ルバーブ」は、シベリア南部原産のタデ科の多年草です。食物繊維・ビタミンCなどが豊富に含まれ、茎の部分が食用になります。標高が高く、涼しい気候を好むため、約20年前から吉和で栽培が始まりました。寒暖差で生まれる茎の鮮やかな赤色が、吉和産ルバーブの特徴の一つです。鮮やかな色を生かし、ジャムやソースなどに加工されています。



● 紹介してくれた方 ●

(左から) 益本 美子さん・鈴政 英子さん
宮本千鶴子さん・比良 峰子さん
兒玉 啓子さん

レシピ1

ルバーブのヨーグルトマフィン



■ 材料 (5個程度)

ルバーブ…………… 30g
バター…………… 50g
砂糖…………… 50g
卵…………… 1個
薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー
…………… 小さじ1
ヨーグルト(無糖)… 70g

■ 栄養価 (1人あたり)

エネルギー：206kcal
塩 分：0.2g

■ 作り方

- 1 バター、卵は常温に戻す。薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- 2 ルバーブは1cm幅に切る。
- 3 ボウルにバターを入れて、泡立て器で混ぜ、砂糖を2～3回に分けて入れ、よくすり混ぜる。
- 4 溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。①の薄力粉とヨーグルトを3回に分けて加え、ゴムベラで混ぜる。
- 5 ④を型に流し入れ、②のルバーブを少量ずつのせ、170度のオーブンで20分程度焼く。竹串を刺して、生地がつかなければ完成。



レシピ2

ヨーグルトムースのルバーブジャム添え



■ 材料 (ジャム約150g分)

ルバーブ…………… 250g
砂糖…………… 100g
レモン汁…………… 大さじ1

■ 材料 (4人分)

ヨーグルト(無糖)… 200g
牛乳…………… 80ml
粉ゼラチン…………… 小さじ1
水…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2
レモン汁…………… 小さじ1

ポイント

ヨーグルトムースを作る際に、ルバーブジャム30～50g程度を一緒にミキサーにかけても美味しく作れます！

■ 栄養価 (1人あたり)

エネルギー：80kcal
塩 分：0.1g
(ジャム小さじ2杯程度添えたとき)

■ ルバーブジャムの作り方

- 1 ルバーブは皮付きのまま2cm幅に切り、鍋に入れ、砂糖を入れて混ぜ合わせて、ラップをして1時間程置く。
- 2 水分がしみ出たら弱火にかけて木べらで混ぜながらひと煮立ちさせる。
- 3 あくをとりながら、弱火で15～20分程度なめらかになるまで混ぜながら煮込む。
- 4 レモン汁を入れて、よく混ぜ合わせ、火からおろして粗熱をとって完成。



■ ヨーグルトムースの作り方

- 1 ヨーグルト、牛乳は常温に戻しておく。粉ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- 2 ミキサーにヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁を入れてよく混ぜる。(ハンドミキサーでも可)
- 3 ①のふやかしたゼラチンをレンジで600Wで20秒加熱して溶かす。溶かしたゼラチンを②に加えて混ぜる。型に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- 4 ③のヨーグルトムースが固まったら、お好きな量のルバーブジャムを添えて完成。



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。