

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

牡蠣（かき）



広島冬の味覚といえば「牡蠣」です。寒さが厳しくなる度、牡蠣の体内には、美味しさの元となるグリコーゲンが蓄えられ、旬を迎えます。かきは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、良質のタンパク質や体の調子を整えるビタミンやミネラル、滋養強壮に役立つタウリンなどを豊富に含んでいます。

広島湾は、島や岬に囲まれ、波が静かで潮の流れも適度にあり、牡蠣の生育に良い条件がそろっているため、広島県の牡蠣の生産量は、全国1位を誇ります。廿日市市の生産量は、そのうちの約6分の1を占めています。

● 紹介してくれた方 ●

- (上段左から) 泉 千鳥さん・越磨曙美さん・内山喜美子さん
加藤雅子さん・大越知世さん・木島國子さん
長棟あつ子さん
(下段左から) 小西依江さん・井上ミサ子さん・水野和子さん
加木満子さん



レシピ

牡蠣のしょうが煮



■ 材 料 (4人分)

- 牡蠣 (約16粒) 240g
- しょうが 20g
- 塩 (下処理用) 適量
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 酒 100ml

栄養価 (1人分)

エネルギー：79kcal
塩 分：1.4g

コメント

ご飯がすすむ一品！冷めてもおいしくいただけます。

■ 作り方

- 1 牡蠣は塩水で身を崩さないようにもんで流水でさっと水洗いし、ザルに入れ水気をよく切る。
- 2 しょうがはよく洗い、千切りにする。



こんな風に
スプーンでこするよう
皮をむくとよいです



- 3 鍋に調味料A (しょうゆ、みりん、酒) を加えて煮立て、しょうがを入れる。
- 4 牡蠣を加えて、汁気がなくなるまで煮る。



食生活改善推進員 (ヘルスマイト) 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