

今月の食材

コマツナ

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。



紹介してくれた方

(左上から)
長尾 輝子さん
山崎 悦子さん
山本 恵子さん
(左下から)
森本 廣子さん
岡田 高子さん



見分け方

茎から葉先まで張りがあり、ピンと張っていて鮮度が良い

ピン!



切り口が丸く、根元が張っている



レシピ1

コマツナとしめじの梅おかか和え



■材料 (4人分)

コマツナ……………200g
しめじ……………100g
かつお節……………4g程度
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
梅干し……………1/2個

栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 29kcal
塩 分: 0.8g

■作り方

- 1 コマツナは茎の部分と葉の部分に切ってわけておく。塩を少々入れて湯を沸かす。沸騰したら、コマツナの茎の部分から入れ、その後葉の部分を入れて茹でる。冷水にとり、水気を絞って2センチの長さに切る。
- 2 しめじは、石づきを落とし、小房に分け、長いものは半分にする。熱湯にしめじを入れて茹で、ザルに上げる。
- 3 梅干しは包丁でたたき、しょうゆ・砂糖と合せておく。
- 4 ボウルに水気をよく絞ったコマツナ、ザルにあげたしめじ、かつお節、③を加えて和える。



レシピ2

若草蒸しケーキ



■材料 (6個分)

コマツナ…………… 60g
ホットケーキミックス……………100g
卵…………… 1個
牛乳…………… 大さじ1
砂糖…………… 20g
サラダ油…………… 大さじ1
8号お弁当カップ…………… 6個～

栄養価 (1個当たり)

エネルギー: 105kcal
塩 分: 0.2g

■作り方

- 1 コマツナはざく切りにしておく。
- 2 ホットケーキミックス以外の材料を全部一緒にミキサーにかける。
- 3 ホットケーキミックスに②を混ぜてタネを作る。
- 4 ③をお弁当カップに分けて入れる。蒸し器で中火で約10分蒸す。



ポイント

- ・カップのサイズによって、ケーキの個数が変動します。色々なカップで作れます。
- ・蒸し時間は調整してください。

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