

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

いちじく



大竹市で作られている特産のいちじくは「蓬萊柿」という種類で、発色が美しく甘みが強いのが特徴。8月中旬から10月頃まで、主に大竹アグリセンターで販売されます。

いちじくに含まれるペクチンなどの食物繊維は、腸内環境の改善やコレステロールの低下に役立ちます。



紹介してくれた方

(左) 浴 澄枝さん
(右) 池上 千恵美さん

レシピ1

いちじくと 生ハムのサラダ



■材料（4人分）

いちじく…………… 6個
ベビーリーフ …… 2袋 (40g/1袋)
生ハム …… 80g (お好みで)
ミックスナッツ… 20g
レモン汁…………… 少々
オリーブオイル… 30g
ブラックペッパー… 少々

栄養価（1人あたり）

エネルギー：191kcal
塩 分：0.6g

■作り方

- いちじくの皮をむき、4等分に切る。
- ベビーリーフを皿にのせて、①と生ハムを盛る。
- ミックスナッツを刻み、上からかける。
- レモン汁とオリーブオイルを合わせてふりかけ、ブラックペッパーを上からかける。



ポイント

ミニトマトを飾り付けてもいざよりがきれいです。

レシピ2

冷やし豆腐と いちじくのごまダレ



■材料（4人分）

絹ごし豆腐…………… 300g
いちじく…………… 4個
レモン汁…………… 4g
しょうゆ… 大さじ1
すりごま… 大さじ3
だし汁…………… 大さじ2
青ゆず（飾り用）… 少々
（お好みで）

栄養価（1人あたり）

エネルギー：120kcal
塩 分：0.6g

■作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wで1分30秒加熱して水抜きをし、冷蔵庫で冷やす。いちじくの皮をむき、4等分に切る。
- ①を合わせる。
- 冷蔵庫から取り出した豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 皿に豆腐、いちじくを盛り付け、②を上からかける。
- ゆずを6等分に切り、飾る。



ポイント

ごまダレといちじくがベストマッチ！さっぱりした一品です。

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、仲間となってい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：大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153