

大竹・廿日市の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

大竹市・廿日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します。

今月の食材

しいたけ



紹介してくれた方

(左から) 藤森玲子さん、 畠中峯子さん、 石川公美さん

しいたけの保存方法

生しいたけ

湿気があると傷みやすいので注意



軸を上に向けた状態で、新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

乾燥しいたけ

吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥剤の入った密閉容器に入れて冷蔵または冷凍庫に入れておくと良い

冷凍保存期間は約1か月
すぐに使い切れない場合は、丸ごと、またはかざと軸を切り離し、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍。冷凍するとうま味成分が出やすくなり、味が良くなる。



レシピ1

しいたけのポテト焼き



栄養価 (1人分)

エネルギー：203kcal
塩分：0.7g

材料 (2人分)

生しいたけ…………… 6個
じゃがいも…………… 120g
チーズ…………… 適量
こしょう…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ2強
有塩バター…………… 10g
パセリ…………… 少々

作り方

- しいたけは石づきを切り、軸の部分はみじん切りにする。
- じゃがいもは洗って皮をむき、4等分に切り、鍋で10分茹でる。お湯から上げ、じゃがいもをつぶす。
- ①の軸部分のみ炒め、火が通ったら②と混ぜ合わせ、こしょう、マヨネーズで味を整える。
- フライパンにバターを入れ、弱火に熱し、バターが少し溶けてきたら①しいたけを並べて焼く。※しいたけは、最初は内側を下にして焼き、ひっくり返す。
- 火を止め、④のしいたけの内側に③を詰め、上からチーズをのせる。
- 火をつけ、水(分量外:大さじ2)を加え、蓋をしてチーズが溶けるまで1~2分焼く。
- 皿に盛り、上からパセリを散らす。



ポイント

- しいたけの軸を捨てず、まるごと無駄なくしいたけを使えます。
- 洋風アレンジすることで、しいたけが苦手な方でも食べやすいと思います。

レシピ2



栄養価 (1人分)

エネルギー：81kcal
塩分：0.7g

しいたけの大根巻き

材料 (2人分)

干しいたけ (大4枚) …… 20g	A
大根…………… 2cm	酒…………… 大さじ1弱
大葉…………… 10枚	みりん…………… 大さじ1弱
塩…………… 適量	砂糖…………… 大さじ1弱
酢…………… 適量	しょうゆ…………… 大さじ1弱
	しいたけの戻し汁…………… 100ml

下拵え

- 干しいたけを軽く水で洗い、たっぷりの水につけ、戻しておく。(100ml以上戻し汁が残るようにする)
- 大根は2mm幅にスライスし、塩をふり、しんなりさせる。しんなりしたら10分程度酢に漬け込む。

作り方

- 戻したしいたけの石づきを落とし、薄切りにする。
- 鍋に①、A(酒、みりん、砂糖、しょうゆ、戻し汁)を入れて中火で熱し、煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分煮る。
- 大根に大葉を置き、②のしいたけを巻く。



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:大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153