

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

菊芋（きくいも）



紹介してくれた方

(前列左から) 福原 桂子さん、佐々木浩子さん
(後列左から) 矢野千栄美さん、水本 弘美さん
網谷 里美さん

「菊芋」を食べて健康になろう！

大竹市で栽培に力を入れている菊芋。キク科ヒマワリ属の植物で、シャキシャキした食感にゴボウに似た薫りがほのかにします。特に、イヌリンという食物繊維が豊富。イヌリンには、中性脂肪を下げる効果が確認され、脂肪肝や動脈硬化の予防が期待できると注目されています。クセがなく、どんな料理にも相性がよい野菜です。



レシピ

きくいもの焼きかき揚げ



材料（4人分）

きくいも（1個と半分）..... 80g
たまねぎ（1/2個）..... 60g
にんじん（1/2本）..... 60g
いんげん（6本）..... 60g
桜えび..... 8g

おろししょうが（チューブ可）..... 4g
A かつお節..... お好みで
塩..... 少々
小麦粉..... 30g
油..... 適量
大根おろし..... 120g

【衣】

卵..... 25g（1/2個）
冷水..... 80ml
B 小麦粉..... 40g
片栗粉..... 20g

【天つゆ】

だし汁..... 120ml
しょうゆ・みりん..... 各大さじ1強

作り方

（下準備）

Bは冷蔵庫で冷やしておく。また、小麦粉と片栗粉はふるいでふるっておく。

【天つゆ】

フライパンにだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。

【かき揚げ】

- きくいもをよく洗い、皮付きのままスライサーでスライスする。にんじんは少し太めの千切り、たまねぎは少し太めの薄切り、いんげんは1/3~1/4くらいの長さに斜めに切る。
- ボールに①のきくいも、たまねぎ、にんじん、いんげんと桜えび、**A**を入れ、混ぜ合わせる。
- ②とは別のボールに**B**を入れ、少し粉が残る程度に箸で混ぜ合わせる。
- ③に②を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- フライパンに油（大さじ3）をひき、④を入れてフライパン全体に均一に広げる。中火で焼き、焼き色がついたら裏返して、油（大さじ1~2）を回しかけ、両面をカリッと焼く。焼き上がったら、まな板に取り出して食べやすい大きさに切る。お好みで、大根おろしをそえる。

栄養価（1人分）

エネルギー：187kcal
塩 分：1.3g



コメント

みんなで楽しく、ホットプレートで作るのもおすすめです！

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：大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827) 59-2153