

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

里芋



見分け方

持ったときにずしりと重みを感じる。柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は乾いているより湿り気がある方が新鮮の筈が均等で、はっきりときれいに出ているものが良品とされている



ふっくらとれみがあり、表面に変色や傷がない

臭いもチェック。古いものはかび臭くなることもある



お灰の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性があるので、注意の皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある

紹介してくれた方

(左から) 畠中 峯子さん
石川 公美さん
藤森 玲子さん



レシピ

里芋のいがぐりあんかけ

栄養価 (1人分)

エネルギー：271kcal
塩 分：1.3g



■ 作り方

あん

- 1 フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、**水溶き片栗粉以外の材料**をフライパンに入れ、沸騰するまで加熱する。
- 2 沸騰したら火を止めて、水溶き片栗粉を入れる。
- 3 かき混ぜながらもう1度加熱し、ひと煮立ちさせる。



里芋のいがぐり

- 1 里芋をよく洗い、皮付きのまま水からやわらかくなるまで茹でる。(約15分)
- 2 玉ねぎとにんじんをみじん切りにし、しんなりするまで炒める。
- 3 ①の里芋が茹であがったら、水につけて、皮を滑らせるようにしてむく。
- 4 ③の里芋をボールに入れて、フォークでつぶす。
- 5 ④に②の玉ねぎとにんじん、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- 6 焼ビーフンは袋の中に入れ、麺棒等で細かく砕く。⑤を3cmくらいに丸め、小麦粉→卵→焼ビーフンの順につけ、180℃の揚げ油で揚げる。



- 7 ⑥を皿に盛り、上からあんをかける。

ポイント

里芋はしっかりゆでると、なめらかな食感になります。

■ 材 料 (4人分)

あん

鶏ひき肉…………… 80g
油…………… 小さじ1
水…………… 240ml
しょうゆ…………… 大さじ1弱
みりん…………… 大さじ1弱
酒…………… 大さじ1弱
おろししょうが(チューブ可)…………… 4g

和風顆粒だし…………… 小さじ1弱

水溶き片栗粉

片栗粉…………… 大さじ1弱
水…………… 大さじ1

里芋のいがぐり

里芋(中8個)…………… 320g
玉ねぎ・にんじん…………… 各80g
塩・こしょう…………… 少々
小麦粉(大さじ2)…………… 適量
鶏卵(2個)…………… 適量
焼ビーフン(1袋)…………… 65g
揚げ油…………… 適量

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。