

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します。

## 今月の食材

### オクラ



#### オクラのチカラ

##### 期待される効能



バランス良く栄養素を摂取できるよ

高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビタミンなども多く含むβ-カロテンやビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含む

オクラの特徴であるネバネバは、主に複合タンパク質と水溶性食物繊維のペクチン。複合タンパク質は夏バテ予防に効果的。ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれている

#### 紹介してくれた方

(左上から) 矢野千栄美さん、網谷 里美さん、水本 弘美さん  
(左下から) 佐々木浩子さん、福原 桂子さん



## レシピ

# オクラと生ハムのユッケ風

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：262kcal  
塩 分：1.4g



#### 材 料 (2人分)

オクラ (8本) .....	80g
生ハム.....	25g
切り干し大根.....	20g
長芋.....	100g
長ネギ (1/4本) .....	25g
卵黄.....	2個
いりごま.....	少々
塩 (塩もみ用) .....	適量

#### 【調味料】

しょうゆ.....	小さじ1
コチュジャン.....	小さじ1
ごま油.....	大さじ1/2
砂糖.....	小さじ1/2
おろしにんにく.....	1片

#### ■ 作り方

- 1 オクラのへた先端を少し切り落とし、ガクをむきとる。
- 2 オクラの表面を塩でこすり、塩が付いたままお湯で約2分茹でる。ザルに上げ冷水にとる。キッチンペーパーなどでしっかり水気を切り、3等分に斜め切りする。
- 3 生ハムを細切りにする。
- 4 切り干し大根を戻し、食べやすい長さに切る。
- 5 長芋は皮をむき、細切りにする。
- 6 長ネギはみじん切りにする。調味料と合わせる。
- 7 ボウルにすべての調味料を合わせ、2、3、4、5、6を加え全体に絡ませる。
- 8 器に7を盛り、上から卵黄をくずさないようにのせ、いりごまを振りかける。



#### ポイント

- ・シャキシャキ食感でさっぱりおいしい! 夏に嬉しい逸品です。
- ・生ハムをロースハムで代用してもOK

## 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