

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

カブ



紹介してくれた方

(左から) 深井 和子さん
中田 由美子さん
木下 達子さん
山崎 京子さん
大場 晶穂さん



●料理のPOINT●

栄養豊富で胃腸に優しいカブ。
あったかスープで免疫力アップ!!

レシピ1

カブと手羽先のスープ煮



栄養価 (1人分)

エネルギー：201kcal
塩分：2.3g

■材料 (4人分)

カブ……………小8個
鶏手羽先……………8本
人参……………60g
玉ネギ……………100g
カブの葉(刻んだもの)…少々
塩……………小さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
水……………8カップ
A コショウ……………少々
固形スープの素……………1個

■作り方

- 1 鶏手羽先は関節の所から2つに切り、塩を全体に擦り込み、ポリ袋に入れてしばらくおく(できればひと晩)。
- 2 カブは皮付きのまま葉を少し残して切る。人参は乱切りにする。玉ネギはくし形に切る。これらを鍋に入れてAを加え、火にかける。
- 3 2が沸いたら1を加え、30～45分蓋をしてコトコト煮込む。
- 4 カブがやわらかく煮えたら、酒、しょうゆで味を整え、カブの葉を加えて火を止め、器に盛る。

【ポイント】カブを煮込むときは、皮付きのままのほうが煮くずれることも少なく、とろりとおいしく煮えます。骨付き肉と煮込むとスープがおいしくなります。豚のスペアリブでもOKです。

MEMO

カブは葉付きのままだと根の養分を吸ってしまうので葉を切り落とし、根と分けます。葉は細かく刻んで天日でカラカラに干し、ゴマやじゃこなどと混ぜてふりかけにすればおいしい常備菜に。



レシピ2

広島菜と炒り卵の混ぜご飯



■材料 (2人分)

広島菜漬け……………40g
卵……………1個
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1
温かいご飯……………300g

栄養価 (1人分)

エネルギー：
312kcal
塩分：0.6g

■作り方

- 1 広島菜漬けは軽く水気を絞る。縦に切り込みを入れて幅5mmに切り、さらに粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、塩を混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ、よく混ぜながら炒り卵を作る。
- 3 大きめのボウルにご飯を入れ、12を加えて混ぜる。手のひらで水で濡らして1/4量ずつ取り、丸いおにぎりにする。



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。

廿日市ヘルスマイトボランティア協会では会員を募集しています!

みなさん一緒に参加しませんか?

■レシピ、廿日市ヘルスマイトボランティア協会のお問い合わせ先:廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829)20-1610