

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。

吉和地区では、花見の時には各家庭で花寿司を作り、子どもたちはそれを持って、花見に行っていました。

それぞれの家庭の『味』『飾り付け』があって、華やかな花見が行なわれていました。

● 紹介してくれた方 ●

- (左上から) 兒玉 啓子さん
比良 峰子さん
宮本千鶴子さん
(左下から) 益本 美子さん
平山 紀恵さん
井隈 鈴子さん



レシピ

花寿司

栄養価 (1人分)

エネルギー：506kcal
塩 分：2.9g



■ 作り方

- 1 米をとぎ、昆布をいれて炊く
- 2 炊けたご飯に調味料Aを混ぜる
- 3 ごぼうとにんじんは小さくさがき
干し椎茸は水で戻し石づきを取り細かく切る
- 4 ごぼうとにんじんと干し椎茸を混ぜて油で炒める。(こくをだすため)
調味料Bとだし汁をあわせて煮汁がなくなるまで煮る
- 5 卵は薄焼きにし、型でぬく
- 6 小さめのすし飯のご飯玉(約60g)を軽く作り中に4の具を入れる
- 7 押し寿司の型に6のご飯玉を入れる
- 8 3カ所にご飯玉を入れたら押し型で押し、下の型を上にならずようにして型抜きをする。
型から出した押しずしの上に、型を抜いた卵、デンプ、ゆでて細切りにしたきぬさやを飾る。



■ 材料 (4人分)

- 米…………… 3合
昆布…………… 適量
すし酢
A { 酢…………… 大さじ4
さとう…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1と1/2
上置き
卵…………… 1.5個
きぬさや…………… 適量
デンプ…………… 適量
中の具
ごぼう…………… 1/2本
にんじん…………… 1/4本
干し椎茸…………… 1個
油…………… 小さじ1
だし汁…………… 1/2カップ
酒…………… 大さじ1/2
B { さとう…………… 大さじ3/4
しょうゆ…………… 大さじ1/2強

【ポイント】

寿司の型枠(木)はあらかじめ水でひたしておく



MEMO

上に乗せる具について：春は山椒の若い葉など。時期により、パセリや人参の葉のをせることもあります。なければ、きゅうりをいちょうぎりにしたものでもOK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。

「吉和ヘルスマイトグループ」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？ご希望の方は【吉和支所 市民福祉係 TEL：0829-77-2113】

■レシピ等お問い合わせ先:廿日市市健康福祉総務課 ☎0829-20-1610