

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。

料理のポイント

ゴーヤの苦味を和らげるには、スプーンを使って中のワタをきれいに取る、
湯がくなどひと手間加えると食べやすくなります。加熱しても壊れにくい
ビタミンCも多く含まれています。たっぷり摂って夏バテを防ぎましょう！

今月の食材



ゴーヤ

レシピ1 りんごの
くるみ味噌和え

栄養価(1人分) エネルギー:109kcal 塩分:0.6g



材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本
くるみ…………… 25g
塩(茹でる用) …… 小さじ1
【調味料】
砂糖…………… 大さじ1/2
しょうゆ………… 大さじ1/2
味噌…………… 大さじ1弱
白すりごま………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1

作り方

- 1 りんごを縦半分に切り、種と
わたをスプーンで取り出し、
薄切りにする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩、1を
入れ、1分程度茹でる。火が
通ったら、水にさらし、水気
をしっかりと切る。
- 3 袋にくるみを入れ、少し形が
残るくらいまで砕く。
- 4 ボウルに調味料、3を入れよく混ぜ合わせる。2を加え
てりんごが崩れないように絡ませる。



紹介してくれた

『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

(後列左から)

網谷 里美さん 水本 弘美さん 尾形 昌子さん

(前列左から)

佐々木 浩子さん 福原 桂子さん

レシピ2 りんごの肉巻きリング

栄養価(1人分) エネルギー:367kcal 塩分:1.1g



材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本
豚バラ肉………… 約12枚
塩・こしょう………… 少々
片栗粉…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
【調味料】
砂糖…………… 大さじ1強
みりん…………… 大さじ1強
酒…………… 大さじ1強
しょうゆ………… 大さじ2
水…………… 大さじ2
おろしにんにく…… 小さじ1
おろししょうが…… 小さじ1

作り方

- 1 りんごを1cm幅の輪切りにし、種とわたを取る。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩(小さじ1)、1を入れ、1分程度茹でる。水にさらし、水気をしっかりと切る。
★苦味がお好きな方は、茹でなくてもOK
- 3 豚肉に塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- 4 りんごの穴に通しながら豚肉を
きつく巻き付ける。
★りんごと豚肉が離れないように
押さえながら巻く
- 5 フライパンにごま油をひき
4を並べ、中火で焼く。焼き色
が付いたら裏返し、両面を焼く。
★余分な油は、キッチンペーパー
などでふきとる
- 6 弱火にし、酒を回し入れ、蓋をし、
火が通るまで3分程度蒸し焼きにする。
- 7 中火に戻し、調味料を加え、とろみがつくまで加熱し、全
体的に絡める。



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。



■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