

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

旬のズッキーニをたっぷり使ったレシピ。ほのかに甘く、クセがない独特の歯ごたえが人気です。1本丸ごと使ったミートグラタンは見た目にインパクトがあり、満足感のある一品です。冷製ポタージュは、残暑が続く日々でも食べやすい一品です。

今月の食材



ズッキーニ

レシピ1 ズッキーニの ミートグラタン

栄養価(1人分) エネルギー:199kcal 塩分:1.7g



材料 (4人分)

ズッキーニ(大きめ) … 4本
ピザ用チーズ … 80g
【ミートソース】
合いびき肉 … 80g
タマネギ … 1/2個
ニンジン … 1/2本
サラダ油 … 小さじ2
ニンニクチューブ … 小さじ1
ケチャップ … 大さじ4
★ お好みソース … 大さじ2
コンソメ … 小さじ1/2
こしょう … 少々
パセリ(粉) … お好みで

作り方

- ズッキーニの端を切り落とし、縦半分に切り、中身をくり抜く。耐熱皿にのせてラップをし、600wで3分加熱する。
- 1でくり抜いたズッキーニの中身を粗みじん切りにする。タマネギ、ニンジンはみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、2を加え、軽く火が通るまで炒める。続いて合いびき肉を加え、ヘラなどで軽くほぐしながら炒める。肉の色が全体的に変わったら、★調味料を加え、炒める。
- 1のズッキーニのくぼみに3を詰め、上からピザ用のチーズをのせる。
- 180℃に予熱したオーブンで約15～20分焼く。
※トースターの場合5～10分程度、チーズが溶けるまで焼く。
- 上から、お好みでパセリを振りかける。



紹介してくれた『大竹市食生活改善推進員協会』の方々

(左から) 石川 公美さん 畠中 峯子さん 浅井 善子さん

レシピ2 ズッキーニの 冷製ポタージュ

栄養価(1人分) エネルギー:216kcal 塩分:1.4g



材料 (4人分)

ズッキーニ … 2本
タマネギ … 1/2個
オリーブオイル … 大さじ1と1/2
水 … 300ml
牛乳 … 300ml
生クリーム … 100ml
コンソメ … 小さじ2
塩 … 少々
こしょう … 少々
パセリ(粉) … お好み

作り方

- タマネギはうす切りにする。ズッキーニはヘタを切り落とし、5mm幅の半月切りに切る。
- 中火で熱した鍋にオリーブオイルをひき、1のタマネギを加え炒める。しんなりしたら、1のズッキーニを加え、さらに炒める。
- 水とコンソメを加え、中火でひと煮立ちさせ、火を止める。
- 粗熱をとり、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
- 鍋に戻し入れ、牛乳と生クリームを加え、弱火で温める。
- 沸騰したら、塩とこしょうで味を整える。
- ボウルに移して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 器に盛り、お好みでパセリ、生クリーム(分量外)を適量かける。



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、仲間となつ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