

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レシピを紹介します。

## 佐伯長ナスとは？

煮ても焼いても揚げてもよし！長いもので40cm以上あり、実と皮が柔らかく、種や灰汁が少ないのが特徴です。出荷は10月末まで続きJA産直ふれあい市場よりん菜などで販売しています。

## 今月の食材



佐伯長ナス

## レシピ1

## なすドッグ(中長ナス使用)

栄養価(1人分) エネルギー:213kcal 塩分:1.4g



## 材料 (4人分)

中長ナス…4本(1本約80g)  
焼きそば用の麺…1袋  
キャベツ・にんじん…80g  
(細切り※千切りカット野菜でもOK)  
タマネギ(スライス)…60g  
魚肉ソーセージ…80g  
サラダ油…大さじ1と1/3  
お好みソース  
……………大さじ2と1/2

## 作り方

- 1 焼きそばを作る。フライパンにサラダ油を入れて熱し、野菜、そばの順に炒め、お好みソースで味を整える。
- 2 魚肉ソーセージは切らずに1本のまま焼く。
- 3 ナスに焼きそばを入れやすいよう、縦に包丁で切れ目を入れる。
- 4 ナスの中央に焼きそばを入れ、2をのせ、ラップで包みレンジ(600w)で約3分加熱する。(2個の場合は約5分程度)余熱でやわらかくなるようしばらくラップごと放置する。
- 5 冷めたら食べやすい大きさにカットする。



紹介してくれた『佐伯地区食生活改善推進協議会』の方々

(左から)

森末 美津穂さん 山崎 悦子さん 岡田 高子さん 竹内 英子さん

## レシピ2

佐伯の長ナスを  
使ったデザート(2種)

&lt;ナスのコンポート&gt; 栄養価(1人分) エネルギー:30kcal 塩分:0.7g

&lt;揚げない春巻き&gt; 栄養価(1人分) エネルギー:91kcal 塩分:0.8g



## 材料

ナスのコンポート  
(春巻きにすると10人分)

長ナス……………2本  
(1本が30cmくらいのもの)  
リンゴジュース  
……………3/4カップ(150ml)  
レモン汁…1/5カップ(40ml)  
グラニュー糖……………40g

揚げない春巻き  
(アップルパイ風)(10個分)

春巻きの皮……………10枚  
ナスのコンポート……………適量  
サラダ油……………適量

## 作り方

## ナスのコンポート

- 1 ナスは皮をむいて、0.5~1cmの小さめの角切りにして水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- 2 鍋に1とリンゴジュース、レモン汁を入れて強火にかける
- 3 2が煮立ったらグラニュー糖を入れて弱めの中火にし、ナスが半透明になったらソースにとろみがでくるまで煮る。(15分程度)

※グラニュー糖なしでも、おいしくいただけます。

※紫色を付けたいときは、1のむいた皮を一緒に入れて煮込むと色が付きます。

コンポートは  
パンにのせても  
おいしい♪

## 揚げない春巻き(アップルパイ風)

※ナスのコンポートが冷めてから巻きましょう。皮がパリッとします。

- 1 皮の角に、汁気をきったナスのコンポートをのせる。
- 2 海苔巻きを巻くように2回巻く。両端を内側に折って、2回巻く。
- 3 巻き終わりは染み出た汁でくっつける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して、中火で焼く。焼き色がついたらできあがり。



## 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。

■ 問い合わせ：佐伯支所市民福祉係 ☎ 0829-72-1124

■ レシピ問い合わせ：廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎ 0829-20-1610

廿日市市食生活改善推進員のHPはコチラ

