

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。

調理の ポイント

乾燥で売られているひじきは、一年中手に入りやすいだけでなく、栄養価も高いです。がんもどきのひじきはサッと洗うだけでOK。豆腐の水気で戻していきます。材料を混ぜて揚げるだけで簡単です。ふりかけも炒めるだけでご飯のおともにピッタリ。調理の際は、水気はしっかり切りましょう！

今月の食材



ひじき

レシピ1 ひじきふりかけ

栄養価(100gあたり) エネルギー:177kcal 塩分:3.4g



材料 (約100g分)

ひじき(乾燥) …………… 10g
ちりめんじゃこ …………… 20g
梅干し …………… 1個
かつお節 …………… 小袋1袋
白ごま …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1/2
みりん …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻し、ざるに上げて水気をしっかり取る。梅干しは種を取り除き、ペーストにする。
Aの調味料を合わせておく。
- 2 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、1のひじき、ちりめんじゃこ、Aを加え、炒り煮にする。
- 3 水気がある程度無くなったら、1の梅干し、かつお節、白ごまを加え、軽く炒り合わせる。
- 4 水気が無くなったら、粗熱を取り完成。
※賞味期限は冷蔵庫で約1週間



紹介してくれた「大竹市食生活改善推進協議会」の方々

(上段 左から) 山本 博子さん 水本 弘美さん 尾形 昌子さん
(下段 左から) 網谷 里美さん 米原 幸枝さん 福原 桂子さん

レシピ2 ひじきがんもどき

栄養価(1人分) エネルギー:336kcal 塩分:1.3g



材料 (4人分)

木綿豆腐 …………… 2丁
ニンジン …………… 2/3本(100g)
大葉 …………… 5枚
シイタケ(生) …………… 20g
ひじき(乾燥) …………… 大さじ1.5
エダマメ(冷凍) …………… 30g
桜エビ …………… 10g
揚げ油 …………… 適量
卵 …………… 2個
片栗粉 …………… 大さじ5
しょうゆ …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2弱

作り方

- 1 豆腐の水切りをする。(例:耐熱皿に豆腐をのせて、キッチンペーパーで包む。ラップをかけずにレンジで600W2〜3分加熱をする。)
- 2 ニンじんは1cmの細い千切り、大葉は2cmの千切り、シイタケは石づきのみを取り除き、軸も粗みじん切りにする。
- 3 ひじきは、水でサッと洗っておく。
- 4 ボウルに1、2、3、エダマメ、桜エビ、Aを加え、混ぜ合わせる。
- 5 手に油(分量外)を薄く塗り、4のたねを等分にわけ、楕円形に成形する。
- 6 鍋に底から2cm程度の高さまで油を入れ、160℃に熱し、5を入れる。きつね色になるまでじっくりと揚げる。(数回に分けて行なう)



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

「大竹市食推」
Cookpadレシピ公開中

QRコードを
読み込んでね



大竹市食推

©ここまる