

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

マリネは切って和えるだけで簡単！食感も楽しみ副菜にオススメです。春巻きは、ベーコン、チーズの塩味とアスパラガスのホクホクした食感、お弁当やおつまみにもピッタリな一品です。アスパラガスは鮮度がおいしさの決め手。買ってすぐ食べない場合は、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存するか、軽くゆでて冷凍保存がオススメです。

今月の食材



アスパラガス

レシピ1

アスパラベーコンの チーズ春巻き

栄養価(1人分) エネルギー:244kcal 塩分:1.1g



材料 (4人分)

アスパラガス …8本(160g)
ベーコン(ハーフ) …… 8枚
スライスチーズ …… 4枚
春巻きの皮 …… 8枚
油 …… 大さじ3

【水溶き薄力粉】

薄力粉 …… 大さじ1/2
水 …… 大さじ1/2

作り方

〈アスパラガスの下処理方法〉

- 1 アスパラガスの根本2~3cmを切り落とし、根本側をピーラーで5cmくらい薄く剥く。
- 2 1ℓのお湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)、アスパラガスを入れ、1分30秒~2分(お好みの硬さになるまで)茹でる。

〈料理手順〉

- 1 下処理後のアスパラガスをベーコンと同じ長さに切り、スライスチーズは半分に切る。
- 2 春巻きの皮をひし形になるように1枚広げ、手前から約2cmスペースを空け、スライスチーズ(1/2にカット)1枚、ベーコン、アスパラガス2本の順に重ね、手前からきつくひと巻きし、左右の端を内側に折りたたむ。
- 3 最後まで巻き、巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。残り7個も同様に作る。
- 4 フライパンに油をひき、3の巻き終わりを下にして入れる。時々上下を返しながらかつね色になるまで3~5分焼く。



レシピ2

アスパラガスと パプリカのピリッとマリネ

栄養価(1人分) エネルギー:57kcal 塩分:0.3g



材料 (4人分)

アスパラガス …8本(160g)
パプリカ赤・黄 … 各1/2個
粒マスタード …大さじ1
オリーブオイル …大さじ2
レモン汁 …大さじ1/2
はちみつ … 小さじ1
塩こしょう …… 少々

作り方

〈アスパラガスの下処理方法〉

- 1 アスパラガスの根本2~3cmを切り落とし、根本側をピーラーで5cmくらい薄く剥く。
- 2 1ℓのお湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)、アスパラガスを入れ、1分30秒~2分(お好みの硬さになるまで)茹でる。

〈料理手順〉

- 1 アスパラガスを長さ3cmのぶつ切りにする。パプリカは5mm幅の薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加え合わせる。



紹介してくれた「大竹市食生活改善推進協議会」の方々

石川公美さん(左) 畠中峯子さん(中) 浅井善子さん(右)

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。

■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



ここまる

大竹市食推