

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

ピラフは「カリカリ梅」を使うことで、梅の形がくずれにくく食感もよくなります。焼き鳥は、ささみに下味をつけず梅の風味を生かします。蒸し焼きにすることで、ふっくらジューシーに仕上げます。どちらのレシピも梅の色が鮮やかで初夏にぴったり。梅の風味と酸味がよく効き、その他の調味料はほとんど使わなくてもおいしく食べられます。

今月の食材



梅

レシピ1 カリカリ梅ピラフ

栄養価(1人分) エネルギー:333kcal 塩分:1.4g



材料 (4人分)

カリカリ梅 …………… 4個
ごはん …………… 2合
キャベツ …………… 1/8個
卵 …………… 2個
しらす …………… 30g
マヨネーズ …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1/4
こしょう …………… 少々
パセリ(粉) …………… お好み

作り方

- 1 カリカリ梅は種を取り除き、細かく刻む。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、卵を入れて、ヘラで混ぜ合わせる。
- 3 2の卵が固まらないうちにキャベツ、ごはんを加え、炒め合わせる。
- 4 3にしらす、梅を加えて炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- 5 お好みで上からパセリを散らす。

★カリカリ梅は、市販品を使ってもOK!



レシピ2 ささみの梅しそ焼き鳥

栄養価(1本分) エネルギー:84kcal 塩分:0.8g



材料 (4本分)

ささみ …………… 4本
梅干し …………… 2個
大葉 …………… 5枚
油 …………… 小さじ2
A { ごま油 …………… 小さじ1
酢 …………… 小さじ1

作り方

- 1 大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- 2 梅干しは種を取り除き、包丁の背でたたいてペースト状にする。
- 3 ささみは筋を除き、一口大に切り、竹串に刺す。
- 4 ボウルに2とAを加え、よく混ぜ合わせる。
- 5 中火に熱したフライパンに油をひき、3を入れ、蓋をして火が通るまで両面焼く(片面5分程度)。
- 6 器に盛りつけ、ささみの上に4、1をのせる。



紹介してくれた『大竹市食生活改善推進協議会』の方々

(左上から) 池上 千恵美さん 八田 孝枝さん 森本 瑞恵さん
(左下から) 浴 澄枝さん 菅 信子さん

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



大竹市食推

©ここまる