

地元を食す 地産地消で健康クッキング

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野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の食材

あたたハマチtoレモン(レモンハマチ)



紹介してくれた方

佐々木浩子さん(左)
谷本 素子さん(右)

あたたハマチtoレモンって？

阿多田のうまい魚「あたたハマチtoレモン」をご存知でしょうか？瀬戸内海に浮かぶ大竹市の阿多田島で養殖されているハマチです。

平成25年から試行錯誤を重ね、平成28年に地域のブランドとして本格的に出荷されるようになりました。

おいしさの秘密は、広島県産のレモン汁を混ぜた餌を与えて育てること。レモン果汁が魚独特の臭みを抑え、かんきつの香りがほんのりとして、さっぱりとした食べ応えを楽しむことができます。

レシピ

レモンハマチの照り焼き

エネルギー：228Kcal
塩 分：0.8g
1人分



●材料(4人分)●

レモンハマチ	4切れ
サラダ油	小さじ1
A { 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
青じそ	適宜
大根おろし	120g

●作り方●

① Aを合わせておく。ハマチはペーパータオルで軽く水気を拭いておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、ハマチの両面を焼く。

▶ポイント

焼き具合がポイント！ほんのり焼き目が付く程度に。

③ 弱火にして、合わせたAを加え、手早く絡める。

④ ③のハマチを皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。



これくらい!!

協力：大竹市食生活改善推進協議会

食生活改善推進員とは?!

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ていく活動をしています。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
TEL (0827) 59-2153