

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



イチジク

紹介してくれた方

泉 隆子さん (左)
藤森玲子さん (右)



レシピ

2層の断面が美しい イチジクようかん

エネルギー：89Kcal
塩 分：0g
1人分



●材料 (8人分)●

I イチジク寒天 (1層目)

皮をむいたイチジク… 8個 (約600g)
粉寒天…………… 4g
水…………… 250ml
砂糖…………… 50g
レモン汁…………… 小さじ2

II 水ようかん (2層目)

こしあん…………… 120～150g
粉寒天…………… 2g
水…………… 200ml

●作り方●

▶ 1層目のイチジク寒天を作ります。 (Iの材料)

- 2個分のイチジクは1cm厚さに切り、切り口がきれいな面を下にして型の底に敷き詰める。(13.5×15×5の型)
残りは水50～100ml加え、フードプロセッサーにかけるか、粗目のこし器でこしてペーストにする。(ペースト液の出来上がり量250ml)
- 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、沸騰後も数分よくかき混ぜて煮溶かす。
- 砂糖を加え煮溶かし、1～2分煮る。
- Iのペーストを少しずつ加えてよく混ぜ、再び沸騰したら火を止めレモン汁を加える。

〈ポイント〉いちどに加えると、温度が下がって均一に混ざりにくくなるので注意。

5 鍋底を氷水にあてて粗熱を取り、型にながす。

6 氷水に型を入れて冷まし、冷蔵庫で固める。→A

▶ 2層目の水ようかんを作ります。 (IIの材料)

- 水と粉寒天を火にかけ、沸騰後も2分くらい煮る。
- あんを加えてよく混ぜながら1～2分煮る。
- 火を止め、かき混ぜながら温度をさげる。→B

★固まったAに爪楊枝で数か所刺し、Bを上流す。

★全体を冷まして固まったら型から出し、逆さまにして切り分ける。



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 管理栄養士
TEL (0827) 59-2140