

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

キクイモ



紹介してくれた方

村中幸都枝さん(左)
越水 良子さん(右)



キクイモって？

「イモ」と名前が付いていますが、イモ科ではなくキク科ヒマワリ属の植物です。ショウガによく似た形で11月～3月にかけて収穫されます。特に「イヌリン」という食物繊維が豊富で栄養価の高い食物として近年注目されています。大竹市では、商工会と連携し6次産業化を図るため、キクイモの栽培に力を入れています。

レシピ

キクイモサラダ

エネルギー：156kcal
塩分：0.4g
1人分



●作り方●

- 1 キクイモは汚れを洗い落とし、皮を削り、芽や赤くなっているところを取る。1.5～2cmの角切りにする。耐熱皿に広げ、ふんわりラップをして、2～3分加熱する。

▶ポイント

キクイモは皮ごと食べることができるので、皮を剥く場合はそぎ落とすように薄く処理しましょう。加熱時間を短くしたらシャキシャキ食感に仕上がります。



- 2 キュウリは小さめの乱切りにし、塩を軽く振る。
- 3 ボウルに、キクイモ、キュウリ、汁気を切ったツナを入れる。
- 4 合わせておいたマヨネーズとカレー粉を加えてあえる。

▶ポイント

カレー粉を加えることで、まろやかでスパイシーな風味が加わります。



●材料(4人分)●

キクイモ…………… 200g
キュウリ…………… 1と1/2本
塩…………… ひとつまみ
ツナ缶…………… 1缶(70g)
マヨネーズ…………… 大さじ4
カレー粉…………… 小さじ1/2

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