

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



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。旬の時期は11月～3月。ショウガによく似た形でゴボウの風味がほのかにします。皮ごと食べることができ、煮物、炒め物、揚げ物、生でも！調理方法でシャキシャキ、ホクホクと食感を楽しめます。

大竹市では商工会議所と連携し、キクイモの6次産業化を図っています。

レシピ



紹介してくれた方

大山 京子さん(左)  
中川 悦江さん(右)



キクイモのポタージュ

エネルギー：151Kcal  
食塩相当量：0.9g  
1人分

●材料(4人分)●

- キクイモ……………200g
- タマネギ……………40g
- カボチャ……………50g
- サツマイモ……………50g
- オリーブオイル……………大さじ1
- A { 水……………240cc
- コンソメ固形……………1個
- ローリエ……………1枚
- 牛乳……………200cc
- 生クリーム……………50g
- 塩コショウ……………適量

●作り方●

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、タマネギの輪切りを入れ焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- ② カボチャ、サツマイモ、キクイモの薄切りを加え更に1分程度炒める。  
★カボチャとサツマイモを加えることで、甘味が加わり食べやすくなります。
- ③ Aを入れ、蓋をして沸騰してから弱火で10分少々加熱する。
- ④ ローリエを取り出し、粗熱が取れたらブレンダーやミキサーなどでなめらかになるまですりつぶす。
- ⑤ 牛乳、生クリームを加え、塩コショウで味を整える。



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