

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

キャベツ



保存方法

寒い時期は丸ごとであれば冷暗所での保存もOK
(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)

新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎



カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい。



丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する

切り口(芯)、カットした断面を下にして保存

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある



乾燥によるおれやひび割れなどがないかもチェック

切り口は白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大き過ぎるものは収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある



春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い

冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずっしりと重みがあるものが良い

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている



レシピ

サケのキャベツ蒸し



●材料 (4人分)●

サケ	4切れ (320g)
キャベツ	400g
酒	大さじ3
白みそ	大さじ2と1/3
みりん	大さじ2
A 酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
ショウガ	20g

エネルギー：221Kcal
塩 分：0.7g
1人分

●作り方●

- ① サケの水気をキッチンペーパーで拭き取る。ショウガはすりおろす。キャベツはざく切り。Aを混ぜ合わせる。
- ② Aにサケを入れて、下味をつける。
- ③ フライパンにキャベツを入れて、その上にサケをのせる。余ったAもかける。
- ④ 酒をふり、ふたをして蒸す。煮立ってきたら弱火で8分ほど蒸す。



▲ホットプレートでもおいしく作れますよ！

紹介してくれた方

左から
鈴政 英子さん
比良 峰子さん
宮本千鶴子さん
兒玉 啓子さん
木村 律子さん



協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

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：廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610