

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

栗



紹介してくれた方
菅 信子さん(左)
浅田悦子さん(右)

もう一品デザートcooking

栗ようかん

エネルギー：133Kcal
1人分



▶材料(6人分)

栗……………500g(むき身で250gくらい)
砂糖……………100g
水……………100ml
棒寒天(赤)……………1/4本
水……………150ml

▶作り方

★下ごしらえ

- ・棒寒天はさっと洗い、細かくちぎっておく。
- ・栗は丸ごとやわらかくゆでしておく。(沸騰後30～40分)

- ① ゆでた栗は半分に切り、スプーンで身を取り出す。すりこ木かマッシャーでつぶし、砂糖と水100mlを加えて鍋に入れ、混ぜておく。
- ② 別の鍋に寒天と水150mlを入れ、とろ火で煮溶かす。(沸騰後2～3分)
- ③ ②を①に入れ、混ぜながら15分くらいかけてゆっくり煮る。
- ④ バットに入れて冷やし固める。

レシピ

栗と鶏肉のオイスター煮

エネルギー：363Kcal
塩 分：1.9g
1人分

●材料(4人分)●

干しシイタケ……………	4枚	〈調味料〉
鶏手羽元……………	8本	鶏がらスープ(顆粒)
塩こしょう……………	少々	…………… 小さじ1
長ネギ……………	1本	A 水…………… 200ml
にんにく……………	1片	シイタケの戻し汁
しょうが……………	1片	…………… 200ml
にんじん……………	1本(120g)	B オイスターソース
エリンギ……………	2本	…………… 大さじ2
さやいんげん……………	8本	砂糖…………… 大さじ1
むき栗……………	12個(300g)	酒…………… 大さじ2
ごま油……………	大さじ2	

●作り方●

★下ごしらえ

- ・干しシイタケは水につけて戻し、軸を取って1/4に切る。(戻し汁はとっておく)
 - ・鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩こしょうをまぶす。
 - ・長ネギは2cm幅の斜め切りにする。
 - ・にんにく、しょうがは薄切りにする。
 - ・エリンギは長さ1/2、縦1/2に切って薄切りにする。
 - ・にんじんは小さめの乱切りにする。
 - ・さやいんげんはヘタと筋を取り、ゆでて斜め1/2に切る。
- ① ごま油大さじ1を鍋に入れて熱し、長ネギを軽く焦げ目がつくまで焼き、いったん取り出す。
 - ② ごま油大さじ1を足し、にんにく、しょうがを加えて香りを出し、鶏手羽元を入れて両面にこんがり焼き色をつける。



- ③ ②ににんじん、干しシイタケ、エリンギ、むき栗を加えてさっと炒め、Aを加える。煮立ったら火を弱めて蓋をし、やわらかくなるまで20分くらい煮る。
- ④ Bを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。長ネギとさやいんげんを加え、5分くらい煮る。

★ポイント★

- ・鶏手羽元に切り込みを入れると、早く火が通り、味がしみ込みやすくなります。
- ・長ネギを焼いてから加えると、風味がアップ!

協力：大竹市食生活改善推進協議会

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