

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

長ナス



レシピ



ナスの子カラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている

ビタミン
葉酸
食物繊維

カリウム
利尿作用
むくみの解消
高血圧予防

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン系）やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康・美容に効果的



紹介してくれた方

村上 良枝さん（左）
山下 悦子さん（左中）
岡田いく子さん（右中）
羽熊 恭子さん（右）

エネルギー：209Kcal
塩分：1.1g
1人分

長ナスとオクラの豚肉みそ炒め

●材料（4人分）●

長ナス…………… 2～3本
オクラ…………… 2パック
豚肉（薄切り）…………… 240g
油…………… 大さじ1
塩（板ずり用）…………… 小さじ1程度
みそ…………… 大さじ2強
A { miririn…………… 大さじ2
 酒…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1

●作り方●

- ① ナスは5センチ長さに切り、縦に6～8等分のくし切りにする。オクラは板ずりをして、へたとがくを取り、斜め半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。調味料Aをまぜあわせておく。
 - ② 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらナスを加えて炒める。ナスに火がある程度通ったら、オクラを炒める。
 - ③ 調味料Aを加えて、よく炒めて完成。
- ★オクラのねばりけが食材、調味料とよくからみます。



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