

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

佐伯長ナス



紹介してくれた方

松浦久美子さん(左)
山本真規子さん(中央)
大門つね子さん(右)



レシピ

長ナスの冷製スープ

エネルギー：140Kcal
塩分：0.6g



●材料(4人分)●

長ナス…………… 300g
タマネギ…………… 1/2個
パセリ…………… 適宜
バター…………… 大さじ1/2
水…………… 1カップ
小麦粉…………… 大さじ1
固形コンソメ…………… 1個
牛乳…………… 1.5カップ
塩・こしょう…………… 少々
生クリーム…………… 適宜

●作り方●

- ① 長ナスは、皮をむいて縦半分に切り、1センチ幅位の半月に切り、水にさっとくぐらせる。タマネギは、粗みじん切り。
 - ② 鍋にバターを入れて、タマネギをよく炒める。長ナスも加えてしんなりするまでよく炒める。
 - ③ ②に小麦粉を振り入れて軽く炒め、水とコンソメを加えて20分煮て火を止める。
 - ④ ③に分量の約半分の牛乳を加え、ミキサーにかけて鍋にもどす。残りの牛乳を加えて塩・こしょうで味を整え、冷蔵庫で保冷する。
 - ⑤ 器に盛って、パセリのみじん切りをふる。好みで生クリーム少々を回しかける。
- ★ポイント★
長ナスをジャガイモやカブなど季節にあわせて他の野菜に変えてもおいしくできます。



eco cooking

～スープを作るときにむいた「ナスの皮」を利用して～

長ナスの皮のきんぴら



▶材料

長ナスの皮・ごま油・酒・酢・みりん・しょうゆ・白いりごま

▶作り方

- ① むいた長ナスの皮を7ミリ幅、4センチ位の長さに切る。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ 油がなじんだら、酒と酢を少々振り入れ、さらに炒める。
- ④ 砂糖・みりん・しょうゆ(0.5:1:1)で調味し、白いりごまを振りかける。

★ポイント★

酢を入れることでさっぱりした味付けでこれから暑くなる夏にぴったりです!

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：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610