



# まめなかばなっせん

第373号:R6.6.1

発行: 関保健所

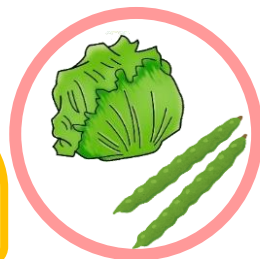
編集: 関保健所管内

行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

## シタス・いんげん

です!



# 地産地消と郷土料理

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

郷土料理や行事食を知り生活に取り入れていくことは、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることにつながります。しかし、地場産物を生かした郷土料理、その作り方や食べ方など優れた伝統的な和食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。

この機会に地産地消をとおして地域に伝わる郷土料理を知り、次世代へ継承していきましょう。

## 地産地消とは？

地元で生産されたものを地元で消費すること。

メリット

- 新鮮な食材、旬の食材が食べられる
- 地元で生産されているため、生産者や生産現場がわかり安心して食べられる
- 地元で購入することで、地域経済の活性化につながる
- 地元の名産品を知る機会となり、地域の伝統的な食文化の継承になる



地元で生産されたものはどこで購入できるの？



朝市・直売所・スーパーの地場産物コーナーなどで購入できます。中濃エリアには朝市・直売所が36か所あります。



岐阜県ホームページを検索してみよう!



## 中濃地域の郷土料理

朴葉ずし



朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏の風物料理。朴の葉は、殺菌作用があるとされ、手も汚さず食べられることから、農作業や山仕事の携帯食として作られたのが、始まりとされています。

鮎雑炊



素焼きでこんがりと香ばしく焼かれた鮎をご飯とだしでさっと煮たもの。捕獲の際に傷つき、そのままでは市場性が低くなってしまった鮎をおいしく食べるための方法の一つだったといわれています。

柿なます



大根と人参で作る酢の物に干し柿を加えたもの。地域によっては正月料理に欠かせない一品といわれています。

出典: 農林水産省「うちの郷土食」

中濃地域の郷土料理はまだたくさんあるよ！  
作り方などは「農林水産省 うちの郷土食」を検索！

農林水産省ホームページ



【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

\* 岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



# 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

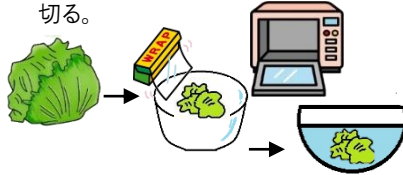
## ◎主菜：レタスしゅうまい(2人分)

レタス	4枚(120g)
木綿豆腐	150g
長ねぎ	50g
しょうが	10g
豚ひき肉	100g
A 片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
薄力粉	大さじ1
コーン	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	288kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	18.5g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	90g

①レタスは綺麗に剥がし、耐熱容器に入れラップをし、500Wの電子レンジで1分加熱し、流水にさらして水気を切る。



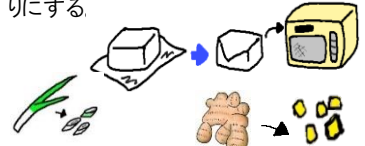
③ボウルに②と豚ひき肉を入れてなめらかになるまでよくこね、Aを加えてさらによくこねる。



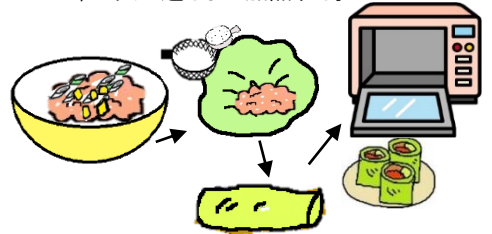
※ご使用の電子レンジや容器により、加熱時間が異なります。加熱が不十分の場合は、時間を調整してください。

## 火を使わず、レンジで調理!

②木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分加熱し、水切りし粗熱をとる。長ねぎ、皮をむいたしょうがはみじん切りにする。



④①に薄力粉をまぶし、1枚のレタスの上に③の1/4量をのせ、くるくと包んだら、一口大に切る。切った断面を上にし、コーンをのせる。残りも同じようにする。耐熱皿にのせてラップをし、500Wのレンジで7分程中に火が通るまで加熱する。



## ◎副菜：いんげんとにんじんのごまマヨ和え(2人分)

いんげん	12本
にんじん	60g
B 白ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ*	小さじ3/4
砂糖	小さじ1/4
酢	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/4

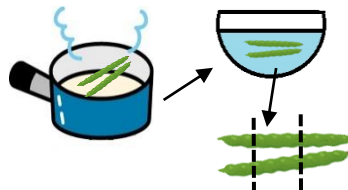
\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	7.6g
炭水化物	6.7g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	75g

※減塩しょうゆを使用した場合、食塩相当量 0.3 g となります。

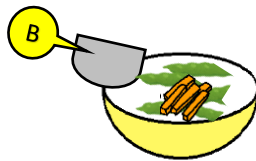
①鍋に湯を沸かし、いんげんを入れて2分ほど茹でる。いんげんを取り出し冷水にとり、長さを3等分に切る。



②にんじんは細切りにし、①の湯で2分ほど茹で、水気をきる。



③ボウルにBを混ぜ、①②を加えてよく和える。



## 彩りきれいで食欲そそる♪



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

## ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



## 6月4日は虫歯予防デー



6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康習慣』です。今年【歯を見せて 笑える今を 未来にも】がテーマです。噛むことは唾液の分泌を促し、口の中の虫歯菌や歯周病菌を減らす効果があります。この機会によく噛むことを意識して、食事をしましょう。

