

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓 育もう Vol.11

はぐく

「地産地消」 大根を使った メニュー

「地産地消」とはその言葉の通り「地域で生産されたものを、その地域で消費すること（地域生産地域消費）」という意味です。今月は、市内で販売を目的に作付けされた野菜の中で最も収穫量が多い「大根」を使った、とてもヘルシーでおいしいメニューを紹介します。

問い合わせ 保健センター（☎55-03001）



奥河内くろまろの郷レストラン
「TERRA」に
このメニューが登場！
期間：11月1日～30日

ひじき入り 大根もち



1個あたり
93kcal
塩分0.2g

ひじき入り大根もち (8個分)

大根 250g (1/4 本)、干しえび 15g、
ひじき(乾) 3g、豚ミンチ 80g、大
根葉(または青ねぎ)少々、白玉粉
30g、干しえびの戻し汁 30ml、上新
粉 60g、とろけるチーズ適宜、サラ
ダ油少々

作り方

- ①大根は短い千切りにし、塩を少々
ふり、絞る。大根葉(または青ねぎ)
はみじん切りにする。
- ②干しえび、ひじきはそれぞれぬる
ま湯で戻して、干しえびはみじん切
り、ひじきは水気を切る。
- ③白玉粉に干しえびの戻し汁を加
え、よく混ぜる。

- ④上新粉にぬるま湯 50ml を入
れ、③と合わせて練り、豚ミンチ
と①、②を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑤ラップで④を巻き、5～6cm
の円筒型に整え、ラップの両端
を輪ゴムで止め、蒸し器で30
分蒸す。少し冷めたら8等分し
て形をととのえる。
 - ⑥フライパンにサラダ油を入れ
て熱し、⑤の両面をこんがりと
焼く。熱いうちにとろけるチー
ズをのせる。
- ※からしポン酢など、お好みの
たれでどうぞ。

●レシピの考案：河内長野市食生活改
善推進協議会(わらび会)のみなさん

地域の食材を知り、味わうことで地域の良さを知しましょう！

食に対する安全・安心志向が高まる中、生産者を身近に感じ
ることができる「地産地消」。農産物の直売所や「地産地消」
をうたった飲食店が人気を集めるなど、注目を集めています。

■地産地消のメリット

▶生産者の顔が見えるため、安心できる▶地元で取れた
新鮮で旬の生産物が食べられる▶地域の伝統的な食材を
見つめ直すことで、食文化の伝承につながる。

わらび会 平井さん

