



伊勢でとれるおいしい食材活用術

伊勢の地は海の幸、山の幸に恵まれています。昔から地域の祭りや祝い事、保存食などとして親しまれてきた「郷土食」を始め、地元の食材を食卓に取り入れ、偏らずにバランスよく食事をとることで、毎日を元気に過ごしましょう。今回は、伊勢でとれる食材とその活用方法をいくつかご紹介します。

伊勢の食材いろいろ

あさり



晩秋から春にかけてが旬です。
鉄分やビタミン B12 が豊富で、貧血の予防に役立ちます。
煮汁に旨みが溶け出すため、汁ごと食べる料理がおすすめです。
(みそ汁・すまし汁・酒蒸し・バター焼き・
パスタ・クラムチャウダーなど)

伊勢ひじき

初春から晩春にかけて刈りとられ、乾燥させたものが1年中出回ります。
カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維などが豊富で、骨粗鬆症、貧血、便秘の予防に役立ちます。ビタミン C・D と一緒に摂ると鉄分やカルシウムの吸収がよくなります。
(ひじきと大豆の煮物・炊き込みごはん・サラダなど)

朝熊小菜

朝熊山麓の厳しい寒さと霜に打たれ、春の暖かな気候によってやわらかくて繊維が少ない「朝熊小菜」として育ちます。
「朝熊小菜」といえば塩漬けが有名ですが、生のままで手に入るときは、すまし汁や和え物にしてもよいでしょう。

ねぎ

ハウス栽培も盛んで、8月後半から5月にかけてほぼ1年中出回ります。
硫化アリルを含み、食欲増進や疲労回復に役立ちます。
また、肉や魚の臭みをとる働きもあります。(薬味・スープ・鍋物・ねぎ焼きなど)

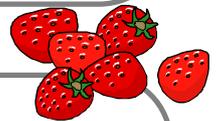


しいたけ

屋外だけでなく、施設の中でも栽培できるため、1年中出回ります。
ビタミン B1・B2・食物繊維が豊富で疲労回復や便秘の予防に役立ちます。
(焼き物・炒め物・てんぷらなど)



いちご



ハウス栽培が盛んで、夏の一時期を除いてほぼ1年中出回ります。
ビタミン C が豊富でストレスやかぜの予防に役立ちます。ビタミン C を効率よく摂るには、食べる直前にへたをつけたまま手早く洗いましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医師の指示に従ってください。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13 - 1福祉健センター2階) TEL 27 - 2435



~作ってみよう、地元食材を使った簡単料理~



肉詰めしいたけの焼き物

材料(2人分)

しいたけ	6枚
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	10g
生姜	10g
A【塩(ひとつまみ) しょうゆ(小さじ1) こしょう(少々) 水(小さじ2) 酒(小さじ1) ごま油(小さじ1/2) 片栗粉(小さじ1)】 七味唐辛子(適量)		

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉と玉ねぎ・生姜のみじん切りを入れ、Aを加えてねばりが出るまで混ぜる。
- 2 しいたけは石づきをとり、軽くぬらしたキッチンペーパーでふき、内側に片栗粉少々を茶こしでふりかける。
- 3 1を2に詰め、グリルの弱火で焦げ目がつく程度に約5分焼き、ホイルをかぶせて約2分焼く。
好みで七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価

100kcal / 蛋白質 7.7g / 脂質 5.8g / 塩分 1.2g

大根と桜海老の具たくさんスープ

材料(2人分)

大根	200g
桜えび(乾燥)	大さじ1
青ねぎ	40g
A【水(360cc) チキンコンソメ(1個) こしょう(少々)】 生姜汁(小さじ1)		

作り方

- 1 大根は皮をむき、食べやすい大きさにいちょう切りにする。
- 2 青ねぎは斜め切りにしておく。
- 3 鍋にAと1と桜海老(乾燥)を入れて中火にかけ、煮立ったらあくをとり、ふたをして弱火で約10分煮る。仕上げに2と生姜汁を加え、火を止める。

1人分の栄養価

46kcal / 蛋白質 2.9g / 脂質 0.6g / 塩分 1.3g

ひじきとなばなのさっと煮

材料(2人分)

芽ひじき(乾)	6g
なばな(または小松菜)	1/2束
人参	20g
油(小さじ1) A【しょうゆ(大さじ1/2) だし汁(50cc)】		

作り方

- 1 ひじきは水で戻す。なばなはさっと茹でて、3cm位に切る。
- 2 人参は太めのせん切りにし、さっと茹でる。
- 3 フライパンを熱し、油で1、2をさっと炒め、Aで味付けする。

1人分の栄養価

51kcal / 蛋白質 3.6g / 脂質 2.2g / 塩分 0.8g

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

C MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:2月12日(火)、16日(土)、21日(木)、22日(金)、27日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

詳細は広報いせをご覧ください。