



## 地元食材をおいしく活用しよう

『地産地消』は「地元産の食材を地元で消費する」ことで、新鮮な旬の食材を食べることができるとともに、地元の生産業の活性化にもつながります。

地元食材を活用したバランスのよい食事で、肥満を予防しましょう。

### ～ 伊 勢 の 地 元 食 材 ～

#### 伊勢ひじき



伊勢産ひじきは、太長く、風味のよいひじきで、初春から晩春にかけて採取され、乾燥させたものが一年中出回ります。カルシウム、マグネシウム、食物繊維が豊富です。

#### あさり



旬は春から初夏。鉄分、ビタミンB2、タウリンが豊富で煮汁にうまみと栄養が溶け出すので、汁ごと食べる料理がおすすめです。

#### しいたけ



原木栽培と菌床栽培で生産されるので、一年を通して出回ります。ビタミンB群や食物繊維が豊富です。また、エリタデニンという成分がコレステロールを下げる作用があります。



#### なばな

旬は春先で、ほろ苦く、独特の香りがあります。カリウム、カルシウム、ビタミンA・C、食物繊維が豊富です。



#### 蓮台寺柿

やわらかく、まろやかな味が特徴の蓮台寺柿は収穫期間が長く9月中旬から11月中旬まで地元を中心に回ります。

#### いちご



ハウス栽培が盛んです。ビタミンCが豊富で、4、5粒で1日の必要量をとることができます。ビタミンCは水に溶けやすいので、食べる直前に手早く洗い、効率よくとりましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」-「健康」-「低カロリー・バランス食レシピ」

# 家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

「地元食材を活用した料理」

## あさりとなばなのリゾット

### 材料(2人分)

あさり(殻つき)	150g
なばな	60g
玉ねぎ	1/4個(70g)
にんにく	1/2片
生しいたけ	4枚
オリーブ油	小さじ2
米(または無洗米)	140g
雑穀(麦、きびなど)	大さじ2(30g)
白ワイン	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2
水	400ml

## ひじきとブロッコリーのサラダ

### 材料(2人分)

ブロッコリー	100g
芽ひじき(乾)	10g
酒・みりん	各小さじ1
ミニトマト	2個
紫玉ねぎ	1/6個(30g)
ツナ水煮缶	20g
白ごま	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1・1/2
酢・だし汁	各小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- 1 米は軽く洗ってザルにあげる。あさりは、殻をこすり合わせてよく洗う。なばなはさっとゆでて2~3cm長さに切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、生しいたけはスライスする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、玉ねぎ、しいたけ、米、雑穀を炒め、米が透き通るまで炒める。あさりを入れてひと混ぜし、白ワインを加えフタをして殻が開くまで中火で加熱する。
- 3 あさりを一旦取り出し、水とコンソメを加えてお米が好みの固さになるまで加熱する。(弱火で約10~15分)  
※途中でスープがなくなりそうになったら少し湯を足す。
- 4 なばなを加えてあさりに戻し、ひと煮して器に盛る。

**1人分の栄養価** 385kcal /たんぱく質9.4g/脂質5.4g/塩分1.3g



### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ひじきは水で戻す。鍋にひじきを入れ、ひじきが浸る程度の水、酒、みりんを加えさっと煮、ざるにあげ冷ます。ミニトマトは半分に切る。紫玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスし、水にさらして水気をきる。ツナ缶は汁気をきる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、白ごまと1の材料をすべて和える。

### 1人分の栄養価

86kcal /たんぱく質5.4g/脂質4.0g/塩分0.9g



今月のレシピは健康課栄養士が作成しました

**テーマ「メタボを予防する料理」** ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスメ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9日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)、20日(土) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画