



～ 有線テレビで放送中です ～

与謝野町食生活改善推進員（愛称：食改さん）では、「皆さんに食改の活動を広めたい！」という思いから、広報紙にレシピの掲載を始めました。

今年度の「食改さんのおうちごはん」は、丹後保健所管内で作成された「伝えたいたんごの味 郷土食簡単レシピ集」の中から紹介します。

図 保健課 ☎ 43-9022



じゃこめし



材料 4 人分

米 …… 2 合 (300g)
濃口しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/3 (24g)
ちりめんじゃこ …… 20g
いり黒ゴマ …… 小さじ 1 (2g)

ちりめんじゃこは、丹後でも作られる食材です。ちりめんじゃこにはカルシウムやビタミン類が含まれるので、骨粗しょう症の予防などに効果的です。

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、分量より少し少なめの水に 30 分程度つけておきます。
- ② 濃口しょうゆを入れ分量どおりの水分量に調整してよく混ぜてから、ちりめんじゃこを入れて炊きます。
- ③ 炊きあがったら 5 分程度蒸らし、器に盛って黒ゴマをふりかけてできあがりです。

丹後の味をおうちでも。食材があれば簡単に作れるレシピです。ぜひ、今日の食卓にいかがですか？
次回もお楽しみに！

あさりとキャベツの蒸し煮



材料 4 人分

・キャベツ …… 400g
・あさり …… 300g
・酒 …… 大さじ 2 (30g)
・オリーブオイル …… 小さじ 2 (8g)
・塩 …… 少々
・こしょう …… 少々
・いり白ゴマ …… 少々

あさりの旬は、産卵前に旨みが豊富になり、おいしくなる春と秋です。あさは、鉄分や亜鉛などのミネラルを多く含み、貧血予防に効果的な食材で、丹後でも収穫されます。

作り方

- ① あさは、砂抜きをしておいたものをこすり洗いして、ザルにあげます。
- ② キャベツは洗って一口大に切り、芯はうす切りにします。
- ③ 鍋にあさと酒を加え、ふたをして中火にかけます。あさが開いたら取り出します。
- ④ あさりの汁にキャベツを加え、ふたをして 3～4 分蒸し煮します。
- ⑤ ④ がしんなりしたらあさを戻して塩こしょうをします。
- ⑥ 火を止めてオリーブオイルを加え、ひと混ぜし、汁ごと器に盛り、最後にごまをふってできあがりです。

食改野田川支部の皆さん

