



季節の野菜を食べて健康長寿へ！

伝統ある食文化を次世代へつなぎ、健康で長生き人生を。

☎ 健康づくり課 ☎ (21) 0267



郷土料理は、その地方の気風や風俗から生まれ・作られてきたもので、地域に根ざした存在となっています。また、地域で生産される食材を利用することで、地産地消にもつながります。

今回はもち米や鶏肉以外に、ゴボウやキノコ、栗などの季節の野菜を加えました。山菜おこわは、米と具と一緒に蒸す方法もありますが、今回は米だけを先に蒸す方法をご紹介します。

先人の知恵を伝統ある食文化として次世代に継承し、健康長寿につなげていきましょう。

<材料> (15人分)

もち米……………	6合	油(炒め用) …	大さじ 1
精白米……………	120g	みりん…………	大さじ 1
鶏肉……………	100g	砂糖 ……	大さじ 1と 1/2
ニンジン……………	100g	だし汁…………	2カップ
ゴボウ……………	100g	塩……………	小さじ 1
ちくわ……………	1本	しょうゆ ……	大さじ 2
干しシイタケ……	15g	栗の甘露煮……	10個
シメジ……………	100g	インゲン…………	50g
板こんにゃく……	1枚		

<作り方>

- ① もち米、米は洗って一昼夜水に浸しておく。
- ② 米をザルにあげて水切りし、蒸し器で30分ほど蒸す。
- ③ 干しシイタケは水で戻しておく。
- ④ 鶏肉、ニンジン、ゴボウ、ちくわ、干しシイタケ、板こんにゃくは小さく切る。シメジは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ⑤ インゲンは小さく切り、塩ゆでしておく。
- ⑥ 鍋に油を熱し、④の材料を炒める。
- ⑦ 水と調味料Aを⑥に加えて煮る。具と煮汁に分ける。
- ⑧ ②に⑦の具を混ぜて蒸し器で蒸す。
- ⑨ 30分ほど蒸したら、⑦の煮汁をかけ、ふっくらとしたおこわになるように10分ほど蒸す。
- ⑩ ⑨に栗の甘露煮と⑤のインゲンを入れて混ぜ合わせる。

【1人分の栄養価】 エネルギー 303kcal
たんぱく質 6.5g 脂質 2.6g カルシウム 19mg 食塩 0.8g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。

今後の目標は、「置かれた場所で咲きなさい」という言葉を胸に、地域へ出向き、さまざまな役割を受けさせていただき、人と関わっていくことです。

健康で長生きをするためには、食生活がとても大切だと思っています。バランスの取れた食事、野菜をしっかりと食べる、工夫した食事作り、この3つを大切に、今後も食生活に気をつけていきたいと思っています。

自分が伝えることで、地域の方が食生活や食べることに関心を持ってくれることが本当に嬉しく思います。

食生活を大切に、健康で長生き人生を営んでいます。平成20年から活動して、他地域の方と接する機会もあり、食事を通じていろいろなことを知ることが出来ます。食べ物についての知識だけでなく、人の輪も広がっていくことがやがてに繋がります。自分の元気の源になっていると思います。



米山 あや子さん
(有漢町上有漢)