

次世代へ伝えよう!ふるさとの味

“とよおかこころの元気あっぷフェスタ2011”の栄養コーナーで紹介した郷土料理と食育コラムを4回シリーズでお伝えします。 《問合せ》健康増進課☎24-1127

◎ 野菜たっぷりけんちん煮



<調理のポイント!>

材料を油で炒めるときは、短時間に強火で炒めるようにします。野菜を油で炒めることで、野菜の臭みやあくが抜けて野菜が食べやすくなります。旬の野菜で応用でき、だし汁を増やして汁物にもできます(けんちん汁)。

次世代に伝えたい・旬の食材を使った“こころほっこりメニュー”
協力：豊岡市いずみ会

| 材料(4人分) | | |
|---------|--------|------|
| 木綿豆腐 | 120g | |
| コンニャク | 1/2枚 | |
| ゴボウ | 中1本 | |
| ニンジン | 小2本 | |
| 大根 | 1/4本 | |
| 油揚げ | 1枚 | |
| サトイモ | 5~6個 | |
| だし汁 | 大さじ5 | |
| A | みりん | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ2 | |
| 油 | 大さじ1 | |

作り方

- ①豆腐は、水切りをして粗く崩す。
- ②油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。コンニャクも短冊切りにし、ゆでておく。
- ③ゴボウは斜めに切って水にさらす。サトイモは皮をむき、輪切りにして、さっとゆでておく。
- ④ニンジン・大根はいちょう切りにする。
- ⑤鍋に油、ごま油(大さじ1)を入れて、豆腐を炒め、他の材料とだし汁を加え、Aで味をつける。
- ⑥野菜に味がなじむまで煮る。最後にごま油をふりかける。

「けんちん」とは中国の精進料理の中で、豆腐料理を指す言葉でした。それが日本に伝わり、長い間に日本流に工夫された郷土料理になりました。豆腐が入っているので、タンパク質も取ることができます。また野菜もたっぷりなので、栄養満点です。

旬の食材・・・たくさん取れて、おいしい!栄養もたっぷりで経済的。旬を味わって、健康な食生活を!

豊岡市は、山・川・海といった大自然に囲まれています。四季の移り変わりの中で、安全・安心な地元の「旬」の食材を取り入れましょう。家族や仲間と食卓を囲むことで世代間のつながりや温かさを感じられ、「心」が満たされる食卓になります。

今が旬の地元の食材：松葉ガニ・カレイ・ハタハタ・ニギス・キツネダラ・グベ(ノメ)・ヒラマサ・ツバス・ハマチ・ブリ・黒豆・ジネンジョ・ユズ・ゴボウ・春菊・大根・カブラ・白菜・ハウレン草・ネギ・水菜・小松菜・キャベツ・シイタケなど

笑顔あふれる健康マイレージ

健康ポイント制度

参加者申込み受付中!

8月から運用しています
⇒申込みはお済みですか?



市民健康相談でミニ講話実施中

12月の講話テーマ

10:30から

「適塩してますか？」

12月の実施会場：豊岡(12日)、竹野(13日)、出石(8日)
※詳細は、11月10日号の保健行事のページに掲載